

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Дагестан «Дагестанский базовый медицинский колледж
им.Р.П.Аскерханова»
(ГБПОУ РД «ДБМК»)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РД «ДБМК»
Х.Г. Махачева
приказ № _____
от _____

Программа
адаптации первокурсников к обучению в
ГБПОУ РД «ДБМК»

Махачкала 2021

Разработчик:

М.А.Сулейманова – педагог-психолог

Содержание

1. Введение
2. Цель программы, задачи, формы работы
3. Механизм реализации
4. Приложение № 1. Ролевая игра «Давайте познакомимся»
5. Приложение № 2. Анкета №1 студентов-первокурсников
6. Приложение № 3. Анкета № 2 студентов – первокурсников
7. Приложение № 4. Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса
8. Приложение № 5. Итоговая анкета для студентов - первокурсников
9. Приложение № 6. Памятка первокурснику «Как подготовиться к сессии, экзамену»

Введение.

Каждый год, как все учебные заведения, наш колледж гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, которые поступают из разных школ республики и не только, и становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Переход из школы в колледж является для многих из них переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

Адаптация студентов в группе и в новом образовательном учреждении — самая главная проблема, которую необходимо преодолеть, как можно быстрее и, желательно, с положительным исходом. В преодолении этой проблемы играют большую роль преподаватели колледжа и, в первую очередь, куратор группы. Первокурсники в своей жизни приобретают новую роль — студент, они методом проб и ошибок пытаются освоить и оправдать ожидаемое от них поведение, на основе которого строят отношения со сверстниками, преподавателями. Большую роль в социальной адаптации играет формирование группы, чем быстрее она сформируется, тем быстрее студенты освоят свою новую роль. В момент адаптации у студентов происходит кардинальная смена деятельности и окружения, их внутренние установки претерпевают сильные изменения. Происходит переориентация ценностей, освоение новых социальных ролей, студенты по-другому начинают воспринимать себя и других. Успешная адаптация первокурсника к жизни в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как личности и как будущего специалиста. Особое отношение и внимание требуют студенты первого курса после 9 класса.

Немаловажно для этого выполнение следующих задач:

- исследование психологическое состояние студентов в процессе адаптации;
- создание благоприятных условий для развития личности студента, свободного и полного раскрытия его способностей в условиях учебного процесса и дополнительного пространства для самореализации во внеурочное время;
- на основе сделанных выводов предложить рекомендации преподавателям и родителям;
- проведение тренингов, игр, способствующих развитию сплоченности в группе, созданию благоприятного психологического климата в коллективе, повышению самооценки студентов, снижению уровня тревожности;
- развитие навыков межличностного взаимодействия в новых условиях, повышение уверенности в себе; — помощь в установлении и поддержании социального статуса студента в новом коллективе;
- на родительских собраниях затронуть вопрос о социальной адаптации и дать соответствующие рекомендации; — провести повторное исследование.

Надо всегда помнить, что процесс адаптации первокурсника идет ступенчато:

- Приспособление к новой системе обучения.
- Приспособление к изменению учебного режима.

- Приспособление к обучению в новом коллективе
При этом выявляются следующие трудности в адаптации к обучению в колледже:
- — недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
- — выбор оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
- — боязнь публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
- — социально-экономические проблемы у иногородних студентов:
- обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень запросов и самооценки; способность к сознательной регуляции своего поведения в новых условиях. Смена привычной обстановки приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать личное время и уже на первых зачетах и экзаменах становятся кандидатами на отчисление, поэтому соблюдение приведенных рекомендации способствует во-первых, оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа; во-вторых оптимизации учебной деятельности студентов, и наконец, в-третьих — развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала. При этом обеспечивается психолого-педагогическая поддержка, которая позволяет избежать первые и основные трудности адаптации с одной стороны, и успешно совмещаются усилия преподавателей и студентов в учебном процессе с другой стороны. Работа педагога-психолога 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	2 этап-2 семестр
Оценка соматического и психологического статуса первокурсников. Использование полученной информации для проведения внеклассных мероприятий, которые помогли бы предотвратить возникновение проблемных ситуаций в учебном процессе. Информирование об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже Выработка рекомендаций и разработка индивидуальных программ для адаптации первокурсников в новой образовательной среде.	Использование полученной информации для проведения внеклассных мероприятий, которые помогли бы предотвратить возникновение проблемных ситуаций в учебном процессе.

На первом, профилактическом, этапе работа проводится и студентами и их родителями. Со студентами 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 уроков с целью выявления проблем в организации коллективов и адаптации первокурсников к учебному процессу. Для родителей проводятся общеколледжные и групповые родительские собрания.

На втором этапе осуществляется выявление удовлетворенности обучающихся образовательной средой, что включает в себя:

- особенности взаимоотношения с преподавателями,
- удовлетворенность работой учебных кабинетов, библиотеки, столовой;
- удовлетворенность организацией досуга;
- удовлетворенность отношениями с группой. При этом определяются мотивы учения, мотивы выбора профессии и данного учебного заведения, а кроме этого диагностика ценностных ориентаций и особенностей самооценки. Специальную работу по формированию благоприятного социально — психологического климата в группах организуют заместитель директора во воспитательной работе, куратор, и психолог колледжа. Работа в этом направлении начинается с составления календарно-тематического плана на первый год обучения. Большую роль в адаптации первокурсников играет подготовка и проведение разноплановых внеклассных мероприятий. Это помогает студентам вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность. Они на деле поймут, что успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга. Любая творческая работа, выполненная совместно, развивает в студентах не только дух коллективизма, но и здорового и позитивного патриотизма. Чувство единства с сокурсниками приносит глубокое моральное удовлетворение, зарождаая заслуженную и обоснованную гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей, при этом значительно повышая чувство собственного достоинства — это мощный фактор для самоутверждения личности. Главным в адаптации является процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также желание приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в колледже. И здесь немаловажную роль играет самостоятельная работа студента, а задачей является не только успешнее, быстрее и эффективнее адаптировать, не только дать профессиональные знания и сформировать умения и профессиональные навыки, но и научит «влиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «вжиться» в реальные условия новой его жизни.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям колледжа оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень запросов и самооценки; способность к сознательной регуляции своего поведения в новых условиях. Смена привычной обстановки приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать личное время и уже на первых зачетах и экзаменах становятся кандидатами на отчисление, поэтому соблюдение приведенных рекомендации способствует во-первых, оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа; во-вторых

оптимизации учебной деятельности студентов, и наконец, в-третьих — развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала. При этом обеспечивается психолого-педагогическая поддержка, которая позволяет избежать первые и основные трудности адаптации с одной стороны, и успешно совмещаются усилия преподавателей и студентов в учебном процессе с другой стороны.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

- Оптимизации учебной деятельности студентов;
- Включение студентов в различные социальные общности (класс, клубы, объединения, организации) создаёт условия для реальных социальных проб, которые формируют готовность к вхождению в различные социальные структуры, разнообразные типы социальных отношений.
- Формированию у студентов положительного отношения к себе, уверенности в своих способностях применительно к реализации себя во взрослой жизни и будущей профессии.
- Повышению организационной культуры колледжа;
- Обеспечению помощи классным руководителям и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.

Представляет единство обучения и воспитания. Именно в совместной деятельности происходит развитие, раскрытие внутренних возможностей первокурсника.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников

Время проведения	Наименование мероприятия	Форма проведения	Отвественный
Сентябрь	Внеклассные мероприятия на знакомство группы: диагностика личностных характеристик первокурсников; выявление творческих интересов	Классный час: тренинги, упражнения, анкетирование	Психолог, куратор группы, студенты первокурсники
Октябрь	Диагностика уровня адаптации студентов первого курса к условиям обучения в колледже	анкетирование	Куратор группы, студенты первокурсники, психолог.
Ноябрь	Работа с родителями	Родительское собрание: общеколледжное, групповое	Администрация, куратор группы.
Ноябрь-декабрь	Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной	Классный час: проведение игр на командную работу и сплочение коллектива	Психолог, куратор группы, студенты первокурсники

	адаптивности обучения в колледже студентов- первокурсников		
Январь	Ознакомление студентов с рекомендациями	Классный час, беседа	Психолог, куратор группы
Февраль	Повторное исследование уровня адаптации студентов — первокурсников	Классный час: проведение игр на командную работу и сплочение коллектива	Психолог, куратор группы, студенты первокурсники
Январь- июнь	Индивидуальное консультирование студентов, имеющих трудности в адаптации, родителей и преподавателей, работающих с данными студентами	Беседы	Психолог

Деятельность куратора при реализации календарного плана должна опираться на ряд принципов:

Принцип	Деятельность	Обоснование
Учеба.	Познавательная	Процесс воспитания, становления, адаптации неразрывно связан с процессом обучения и развития и является стержневым в формировании личности человека
Социализация	Социальная	Включение студентов в различные социальные общности (класс, объединения, организации) создаёт условия для реальных социальных проб, которые формируют готовность к вхождению в различные социальные структуры, разнообразные типы социальных отношений
Позитивность.	Продуктивная	Формирование у студентов положительного отношения к себе, уверенности в своих способностях применительно к реализации себя во взрослой жизни и будущей профессии

Единство	Коллективная	Представляет единство обучения и воспитания. Именно в совместной деятельности происходит развитие, раскрытие внутренних возможностей первокурсника.
----------	--------------	---

Приложение № 1

Ролевая игра «Давайте познакомимся»

1. Знакомство студентов в группе - знакомство студентов друг с другом с одновременным высказыванием собственного суждения о путях и мотивах выбора профессии.
2. Схема знакомства и обсуждения (на выбор):

1.1. Фамилия, имя, какую школу окончил, когда выбрал профессию, что повлияло на выбор профессии, почему выбрал именно эту специальность и учебное заведение, какие интересы, способности и таланты можете у себя отметить.

1.2. Куратор предлагает участникам игры познакомиться можно начать словами «Представьте себе, что каждый из вас очень хочет побольше узнать друг друга, и я предлагаю, чтобы по очереди все участники нашего знакомства представили себя в нетрадиционной форме. Например: «Меня зовут Магомед. Я люблю подурочиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.75 см. У меня рыжие волосы. Я обожаю мороженое».

1.3. Задание: каждый из участников тренинговой команды в течение 5 минут готовится представить свое имя товарищам. Он не назовет его обычным способом. А должен будет назвать, нарисовать, обозначить другими символами или через иные ассоциации свое имя. Каждый из игроков имеет право воспользоваться всего лишь тремя такими намеками (нарисованными или любыми другими). Группа вслед за этим пробует назвать его имя.

2. Задание - закончить предложение.

Моя учеба в колледже - это ...

Больше всего я люблю ...

Моя будущая профессия – это ...

Таким образом, можно проанализировать представление первокурсников об учебе, о своей профессии и предпочтения, интересы студентов.

3. Упражнения и игры на сплочение, творческую активизацию и сотрудничество (на выбор).
4. Разделение на команды.

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных открыток по количеству команд (то есть, если три команды, то три открытки), разрезать каждую на такое количество частей, сколько требуется членов команд. Перемешать открытки в «шапке», и предложить каждому вытянуть себе одну часть открытки. Далее студенты, собирая по своим частям открытки, разбиваются по командам. В первую команду входят студенты, собравшие из частей первую открытку, во вторую – студенты, собравшие вторую открытку и т.д.

«Коллективный рисунок»

Для этого упражнения потребуется разбить участников на несколько команд по 4-6 человек. Каждой команде раздать один чистый лист формата А4. Далее попросить участников каждой команды рассчитать по номерам (1, 2, 3, 4...). Теперь озвучиваем задание «цель упражнения – нарисовать коллективный рисунок на тему (она может быть либо одна общая для всех команд, либо как вариант, тема рисунка дается каждой команде разная). Он рисуется по очереди, сначала рисует 1-й участник, потом 2-й, потом 3-й и т.д. Каждый участник может рисовать только свою определенную фигуру, местоположение и размер фигуры на рисунке определяется этим участником самостоятельно. Предлагаемые фигуры могут быть такими – 1-й участник имеет право рисовать круг, 2-ой участник – прямоугольник, 3-й участник – треугольник, 4-й участник – рисует только прямую и т.д. Для этого упражнения достаточно 15-20 минут.

После того как все коллективные рисунки завершены, куратор предлагает каждой команде объяснить, что они нарисовали, а остальные участники размышляют, чей рисунок получился интереснее и почему.

«Необитаемый остров»

В этом упражнении участников необходимо разделить на 3 команды по 8-12 человек. Каждой команде раздать 1-2 листа формата А4. Задача должна звучать так «Представьте, что вы командой попали на необитаемый остров, вам не на чем жить, и поэтому вы должны придумать кодекс необитаемого острова – основные правила проживания на острове». На это задание необходимо дать студентам 20-25 минут. Далее, каждая команда презентует свой кодекс. После этого проводится обсуждение каждого кодекса и следует выйти на один – суммирующий все самые приемлемые правила.

Критерием эффективности проведения данных психологических упражнений и игр являются два показателя: разделение студентом норм и ценностей группы; высокий (удовлетворяющий студента) статус в группе. Именно на эти показатели, в конечном счете, сориентированы рекомендательные упражнения.

Анкета для студентов-первокурсников

АНКЕТА №1

1. ФИО (полностью)
2. Телефон
3. Адрес проживания
4. Что повлияло на выбор специальности?
5. Испытываете ли вы тревогу в первые дни обучения в колледже?
6. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения?
7. Какие трудности вы сейчас испытываете?
8. Предстоящее изучение каких предметов вызывает чувство неуверенности в себе?
9. Что для вас самое главное в жизни? (можно выбрать 2 ответа)
 - здоровье
 - материальное благополучие
 - уважение окружающих — удовольствие, развлечения
 - другое (укажите)
10. Любимые предметы
11. Планируете ли Вы участие в общественной жизни колледжа, группы?
12. Любимое занятие, хобби, таланты
13. В каких кружках и секциях ты хотел бы заниматься в колледже?
14. Первые впечатления о группе, колледже

АНКЕТА № 2

1. ФИО (полностью)
2. Испытывали ли вы тревогу в первые дни обучения в колледже?
3. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения в колледже?
4. Какие трудности вы сейчас испытываете?
5. После одного месяца учёбы в колледже, есть ли у вас желание продолжать учебу?
6. Вы с желанием идете в колледж?
7. Что вы скажете о своей учебе?
8. Самые интересные предметы
9. По сравнению со школой учусь лучше или хуже
10. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?
11. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?
12. Участвуете ли вы во внеклассных мероприятиях колледжа — активно участвую — не участвую совсем (почему) — изредка участвую
13. В каких кружках и секциях Вы занимаетесь в колледже?

АНКЕТА № 3

1. Изменился ли Ваш образ жизни с началом учебы в колледже? Да__ нет__
2. Удовлетворяет ли Вас студенческая жизнь? Да__ нет__
3. Комфортно ли Вы чувствуете себя в новой обстановке? Да__ нет__
4. Вы хорошо осведомлены о специальности, на которой Вы учитесь? Да__ нет__
5. Вы всегда с радостью идете в колледж или Вам часто хочется остаться дома? — иду с радостью — бывает по-разному — чаще хочется остаться дома
6. Что для Вас оказалось более сложным в течение первого семестра? — обучение — вхождение в коллектив — условия обучения — условия проживания
7. Как Вы думаете, почему это для Вас оказалось трудным?
8. Какая помощь и с чьей стороны Вам нужна, чтобы справиться с трудностями?
9. У Вас в группе есть друзья?
10. Хорошие ли у Вас отношения с группой?
11. Вы делите группу на хороших и плохих?

12. Старшекурсники конфликтуют с Вами?

13. Чувствуете ли Вы давление со стороны кого-либо, находясь в колледже? 14. Какие мероприятия, проводимые в колледже, Вам запомнились больше всего?

15. Какую роль классный руководитель сыграл в вашей жизни?

16. Назовите наиболее характерные черты вашего куратора

17. Что бы вы хотели изменить в работе своего куратора?

Приложение № 4

Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса

Цель: Оказание обучающимся психологической помощи в процессе адаптации к новым социальным условиям.

Задачи:

- Расширение сферы социальных контактов каждого члена группы;
- Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доверия и сотрудничества в группе;
- Оказание помощи руководителям группы в выборе актива группы.

Пояснительная записка.

Адаптация – это приспособление организма и личности к характеру воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Это комплексный динамический процесс, обусловленный взаимодействием различных видов адаптаций: биологической (изменение в обмене веществ и функциях органов); физиологической (изменение во взаимодействии физиологических систем организма); психологической (изменение психологических процессов, состояний, образований и свойств); социальной (вхождение в новый коллектив).

Адаптация первокурсников – это сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовки учащихся к обучению, спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития. Различная обстановка по-разному влияет на поведение и психологическое состояние первокурсников. Одно поведение, одни чувства в обществе друзей, другое – в незнакомом коллективе, третье – на виду у преподавателей. Некоторые преподаватели о первокурсниках, только поступивших в колледж, к сожалению, судят по первому впечатлению, забывая, что у каждого из них свой период адаптации. Необычная, новая обстановка, новые товарищи, незнакомые преподаватели, множество трудностей – все это может отрицательно воздействовать на психику первокурсника и сделать его на какой-то период пассивным, осторожным, или, наоборот, неуравновешенным, раздражительным.

Адаптация к новым условиям проходит для одних спокойно, для других болезненно. И с этим нужно считаться преподавателю при изучении личностных качеств первокурсника. Становление личности первокурсника выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями и овладевать учебной и общественной деятельностью.

Занятие 1.

1 этап. Знакомство.

Здравствуйте, меня зовут _____, я – _____. Сегодня мы с вами собрались в этом большом, тесном кругу для того, чтобы познакомиться с вами, чтобы вы могли поближе узнать друг друга,

пообщаться, поделиться своими мыслями и рассказать о чувствах, которые вы испытываете в данный момент времени.

В вашей жизни произошло важное событие – вы стали членами новой большой семьи. Думаю, вы скоро сами сможете почувствовать, что это действительно так.

Но как это обычно бывает в жизни человека, сменившего привычную для себя обстановку, многие из вас испытывают противоречивые чувства – волнение, тревогу, беспокойство («что меня ждет?») и одновременно радость оттого, что вы поступили в колледж и надежду на то, что все в вашей жизни сложится хорошо. От того, насколько хорошо и уютно вы будете чувствовать себя в вашем новом коллективе, во многом зависят ваши успехи в учебе и труде и, конечно же, ваше хорошее настроение. Поскольку процесс общения всегда начинается с представления его участников, наше первое упражнение так и называется

«Представление» (15 минут)

Цель: установление контакта между ведущими и участниками тренинга, создание атмосферы доверия.

Материалы: карточки для визиток, булавки, ручки, фломастеры, карандаши.

Сейчас каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано ваше имя – такое, какое бы вы хотели слышать из уст других людей. Ваше имя должно быть написано крупно и разборчиво. Визитки крепятся на груди булавкой так, чтобы каждый мог прочитать ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятия мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

После того, как визитки подготовлены, каждый участник по кругу называет свое имя, номер школы, из которой он пришел в наш колледж и по желанию добавляет несколько слов о тех чувствах, которые он испытывает в данный момент.

«Правила нашей группы» (10 минут)

Цель: создание атмосферы, способствующей раскрытию участников тренинга.

Для того, чтобы наше общение было эффективным и полноценным, необходимо выработать правила нашей группы.

Мы предлагаем вам свои правила, но это не значит, что вы должны их безоговорочно принимать. В процессе обсуждения вы можете не согласиться с каким-то правилом или добавить свое.

- Называть друг друга по имени.

Как говорил Д. Карнеги, для человека нет прекраснее звука, чем звук его имени.

- Уважать говорящего, уметь слушать.

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы, благодарим его или спорим с ним.

- Говорить о том, что ты думаешь и чувствуешь здесь и сейчас.

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, чтобы не показаться смешными. Но одной из задач нашей работы является самораскрытие, которое поможет вам сблизиться, найти себе друга или друзей, показать свои особенности людям. Поэтому мы будем говорить о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждать то, что происходит с нами в группе.

- Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами как свои собственные.

Все, что будет происходить во время занятия, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Это правило помогает нам быть искренними, открытыми, способствует самораскрытию.

- Говорить от своего имени.

«Я думаю», «Я считаю», «Я волнуюсь», «Я надеюсь» ...

- Избегать прямых оценок людей.

Стараемся говорить о действии человека, а не о его личных качествах. Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты поступил плохо».

- Быть открытыми в общении.
- Активно участвовать в происходящем.
- Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

Эти правила как нельзя лучше отражают цель нашего занятия – поближе познакомиться друг с другом, определить свое место в коллективе, самопрезентовать. Чем более откровенно мы говорим о своих мыслях и чувствах, тем быстрее люди узнают нас. Чем больше проявляем интерес к другим людям, тем легче наладить с ними контакт.

«Интервью» (25 минут)

Цель: самораскрытие и самовыражение; обмен информацией о склонностях и увлечениях.

После того как мы представились и выработали правила, настало время ближе познакомиться.

Для этого прошу вас произвести простейший математический расчет на «первый-второй». Сформировавшиеся пары получают 5 минут на то, чтобы в процессе общения узнать друг о друге как можно больше: что любит ваш партнер, чем увлекается, какая у него семья, чем он занимается в свободное время.

Через 5 минут партнеры по общению представляют друг друга: «Магомед увлекается спортом, любит читать, заядлый рыбак, любит помогать бабушке в селе и т.д.»

Ведущий: после этого упражнения многие из вас смогут найти себе товарища по интересам.

«Дерево талантов» (10 минут)

Цель: самораскрытие участников группы; формирование позитивного самовосприятия и восприятия других людей.

Материалы: Нарисованное на листе ватмана «дерево талантов», вырезанные из цветной бумаги листочки, булавки.

В предыдущем упражнении вы говорили о том, что любите делать. Но любить что-то делать – это одно, а хорошо уметь – это другое. Наверняка у каждого из вас есть, чем поделиться друг с другом в плане умений. Что вы умеете делать хорошо или даже лучше, чем другие? Это могут быть и учебные умения (решать сложные задачи, писать сочинения), и умение делать что-то руками, и творческие таланты (петь, танцевать, рисовать).

Перед вами – дерево талантов. Но на нем нет листьев, а только голые ветки. Наша задача – украсить своими талантами это дерево (раздаются цветные листочки, на которых каждый участник перечисляет свои таланты).

Заключение ведущего: Подойдите теперь к дереву ваших талантов, полюбуйтесь, какое оно красивое, несмотря на осенние холода и, когда все деревья уже сбросили свою листву, ваше дерево радует глаз обилием ваших лучших умений.

2 этап. Командная игра.

Цели:

- Развитие способности самоанализа и самооценки участников тренинга
- Выявление лидеров
- Формирование умения согласовывать действия
- Выработка умения активно воспринимать информацию, полученную от других
- Расширение сферы контактов каждого участника тренинга

Ведущий: Сейчас я буду называть определенные качества личности. Вы примериваете эти качества к себе и, если они вам подходят, то есть если вы считаете, что обладаете именно этим качеством, встаете и делаете шаг вперед.

- Кто себя уважает, шаг вперед!
- Кто уверен в себе?
- Кто считает себя интересным собеседником?
- Кто считает себя способным увлечь других на интересное дело?
- Кто считает, что может нести ответственность за себя?
- Не только за себя, но и за других?
- Кто любит командовать?

Выявляются 2 лидера. Группа делится на две команды.

Ведущий: Теперь мы узнаем, насколько хорошо вы умеете организовываться на какое – либо дело. Задания будут даваться для обеих команд. Побеждает та, которая быстрее правильно выполнит их. А поскольку наша главная задача – получше узнать друг друга, все задания будут посвящены вашим индивидуальным особенностям.

1-е задание: построиться в шеренгу по росту. Начали!

2-е задание: построиться по алфавиту имен, начиная с буквы М

После построения проверяем правильность его, хвалим за знание алфавита, за отсутствии ошибок, считаем, в какой подгруппе больше Магомедовых

3-е задание: сейчас вы должны встать в шеренгу по датам рождения, начиная с 1 января и заканчивая 31 декабря. Как это лучше и быстрее сделать, решайте сами.

После выполнения третьего задания вся группа должна его повторить, то есть команды объединяются и выстраиваются в общую шеренгу по дням рождения.

Ведущий отмечает, сколько в группе «весенних», «летних» и т.д.

3 этап. Пожелание.

Цель: формирование позитивного самовосприятия и восприятия своего окружения каждым участником группы; создание благоприятного психологического климата в группе.

Каждый по кругу высказывает свое пожелание всей группе и себе лично на ближайшую и отдаленную перспективу.

Коллективное рукопожатие.

Ведущий: помните, как в фильме «Три мушкетера» Атос, Портос, Арамис и д'Артаньян общим рукопожатием скрепляют договор и свою мужскую дружбу?

Давайте завершим нашу встречу таким же крепким рукопожатием, но с одним условием – чтоб никто не был забыт и задавлен!

Занятие 2.

Рефлексия предыдущего занятия.

Каждый по кругу завершает фразу «Я познакомился... и узнал, что...»

Игра «Кораблекрушение».

Цель: Групповое сплочение, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; выявление лидеров.

Время: 1 час

Материалы: копии инструкций, бумага, карандаши

Каждому члену группы дают инструкцию и просят выполнить задание в течение 10 минут.

Инструкция:

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты сгорела и груз ее уничтожен. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки навигационного оборудования, но примерно вы находитесь на расстоянии 1000 миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые уцелели после пожара. В дополнение к ним у вас есть надувной плот с веслами, который может выдержать вас и ваше имущество. Ваше имущество составляет пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот.

Ваша задача – классифицировать 14 перечисленных ниже предметов в соответствии с их значением для выживания:

- зеркало для бритья
- канистра с водой
- противомоскитная сетка
- одна коробка с армейским рационом
- карты Тихого океана
- плавательная подушка
- канистра нефтегазовой смеси

- транзисторный приемник
- реппелент, отпугивающий акул
- 20 кв. футов непрозрачного пластика
- одна бутылка пуэрториканского рома крепостью 80 градусов
- 15 футов нейлонового каната
- 2 коробки шоколада
- рыболовная снасть

После того как завершена индивидуальная работа, группа делится на две части и каждая составляет свой список предметов, используя индивидуальные заготовки. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать одобрение всех участников. Группа старается каждую оценку дать так, чтобы все члены группы могли согласиться с ней хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации при обсуждении:

1. избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.
2. избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта.
3. избегайте голосования, компромиссов.
4. рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

После того как подгруппы проранжируют все 14 предметов, группа собирается вместе и составляет новый список.

Затем происходит обсуждение списка.

Согласно «экспертам», основными вещами, необходимыми человеку в такой ситуации, являются предметы, с помощью которых он может привлечь внимание спасателей: зеркало для бритья и канистра горючего. Их можно использовать для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Их можно использовать для сигнализации воздушным и морским спасателям.

«Правильный» список:

1. Зеркало для бритья
2. канистра горючего (можно поджечь деньги и пустить по воде)
3. канистра с водой
4. коробка с армейским рационом (обеспечивает основную пищу)
5. непрозрачный пластик (для сбора питьевой воды)

6. шоколад (резервный запас пищи)

7. рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу)

8. нейлоновый канат (для связывания снаряжения)

9. плавательная подушка (если кто-то упадет за борт, может послужить спасательным средством)

10. реппелент, отпугивающий акул

11. ром (для дезинфекции ран; внутрь – нельзя, так как может вызвать обезвоживание)

12. радиоприемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика)

13. карты Тихого океана (без приборов бесполезны)

14. противомоскитная сетка (в океане нет moskitov)

Рефлексия: Чье мнение полностью совпало с мнением группы?

Кто недоволен принятым общим решением?

Заключение ведущего: Сегодня у вас была еще одна возможность пообщаться и ближе познакомиться друг с другом, а заодно научиться эффективному общению.

Анкета № 4. Итоговое исследование уровня адаптации студентов – первокурсников.

1. Трудно ли Вам было привыкнуть к студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	да, процесс адаптации был трудным и долгим	
2	нет, процесс адаптации был нетрудным и недолгим	
3	никакая адаптация не требовалась, сразу почувствовал себя студентом	
4	затрудняюсь ответить	

1. Какова Ваша общая удовлетворенность студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	полностью удовлетворен	
2	скорее удовлетворен, чем нет	
3	скорее неудовлетворен, чем удовлетворен	
4	полностью неудовлетворен	
5	затрудняюсь ответить	

1. Какова Ваша удовлетворенность различными сторонами колледжной жизни?

№	Значения	да	не очень	нет
Удовлетворены ли Вы?				
	набором и содержанием учебных дисциплин			
	организацией учебного процесса			
	своими результатами в зимнюю сессию			
	качеством преподавания			
	обеспеченностью учебно-методической литературой			
	технической оснащенностью аудиторий			
	отношением с преподавателями			
	отношениями в группе			
	бытовыми условиями в общежитии			
	условиями питания			
	условиями для полноценного досуга			
	организацией массовых мероприятий			
	возможностями заниматься спортом			
	возможностями для художественного творчества			

1. Что побудило поступить в данный колледж?
(проранжируйте от 1 до 11)

№	Мотивы	ранг
1	Интерес к профессии	
2	Привлекла перспектива найти хорошую работу после колледжа	

3	Привлек престиж, авторитет колледжа	
4	Желание получить диплом (неважно где)	
5	Считаю, что наилучшие способности у меня в этой области	
6	Не хотелось идти в армию	
7	Повлияла учеба в специализированном классе, лицее	
8	Повлияла семейная традиция, родители	
9	Хотелось продлить беззаботный период жизни	
10	Другие мотивы	
11	Совет учителей, специалистов по профориентации	

1. Кто или что помогло адаптироваться в новой социальной роли студента?

№	Значения	знак ответа
1	куратор	
2	однокурсники	
3	старшекурсники	
4	преподаватели	
5	массовые мероприятия	
6	друзья, подруги, знакомые	
7	никто и ничто	
8	совместное участие в смотрах, соревнованиях	
9	другое	

1. С чем Вы соотносите жизненный успех?

№	Значения	знак ответа
1	со счастливой семейной жизнью	
2	с хорошими и верными друзьями	
3	высоким заработком, материальным благополучием	
4	карьерой	
5	творческой самореализацией	
6	высокой квалификацией	
7	общественным признанием	
8	наличием своего дела, бизнесом	
9	достижением в науке	
10	с обретением власти	

1. Что вызвало наибольшие проблемы в студенческой жизни?

№	Значения	знак ответа
1	недостаток свободного времени	
2	перегруженность учебными занятиями, неудобное расписание	
3	недостаточный уровень подготовки	
4	неумение организовать себя	

5	особых проблем не было	
6	нехватка средств, неумение их расходовать	
7	отсутствие привычного круга общения	
8	невозможность найти занятие по душе, интересное дело	
9	мало внимания со стороны кураторов	
10	низкая техническая оснащенность кабинетов	
11	плохие санитарно-гигиенические условия	
12	сложно привыкнуть к новой обстановке, сходиться с новыми людьми	
13	низкое качество преподавания	
14	другое	

1. Как вы оцениваете студенческие отношения в группе?

№	Значения	знак ответа
1	сложился дружный коллектив	
2	выделились активные, но большинство пассивных	
3	все разделились на компании	
4	равнодушные, у многих интересы в не группы	
5	присутствуют конфликтные ситуации	

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ

Дорогие друзья! Вы стали студентами ДБМК, членами нашей большой дружной семьи. Каждая семья сильна своими традициями. Здесь тоже есть свои славные традиции, которые делают наш общий дом крепче, а нашу семью сильнее. Мы чтим наши традиции, соблюдаем законы нашего студенческого братства. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была наполнена яркими и интересными событиями следуйте нашим традициям, соблюдайте законы нашей жизни!

ЗАКОНЫ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОГО БРАТСТВА:

1. Главный закон: Избранная тобою специальность, пусть будет гимном всей твоей жизни. Получая специальность, не просто учись, а учись увлеченно, со страстью и большим рвением к знаниям. Занимай активную жизненную позицию.
2. Закон правды: правда, нужна не только тебе, но и окружающим людям. Будь правдив!
3. Закон добра: будь добр к ближнему и добро вернется к тебе.
4. Закон заботы: прежде, чем требовать внимание к себе, прояви его к окружающим людям. Помни об интересах, потребностях, нуждах.
5. Закон милосердия: тебе сегодня хорошо, но рядом могут быть люди, у которых слезы на глазах. Не забывай о них!
6. Закон памяти: народ, забывший свою историю, умрет. Помни о своем народе и своей истории.
7. Закон уважения: хочешь, чтобы тебя уважали, уважай человеческое достоинство других.
8. Закон свободы: каждый человек хочет быть свободным. Отстаивая свою свободу, не забывай о свободе другого человека.
9. Закон смелости: вчера, может быть, ты трусил, но сегодня ты у нас в коллективе. Будь смел!
10. Закон чести: вспоминай о своей физической силе только наедине с собой. Помни о своей духовной силе, долге, благородстве, достоинстве.
11. Закон заботы о здоровом образе жизни: если хочешь быть здоровым – будь им! Все в твоих руках! Нет наркотикам, алкоголю, курению!
12. Закон об этике: обещай заботиться о красоте речи!
13. Закон братства: с честью достоинством выполнять указания директора, преподавателей и студенческого совета.

«Подготовка к сессии. Экзамены»

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Серьезно подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - долг каждого студента.

1. Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.
2. Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции либо слушал их невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом.

- 2.1. Только по итогам экзаменов студента переводят с курса на курс, назначают стипендию и ее размер.
- 2.2. Студенты допускаются к экзаменационной сессии только при условии сдачи всех предусмотренных учебным планом зачетов, выполнения и сдачи (защиты) расчетно-графических, курсовых работ и проектов по всем дисциплинам учебного плана данного семестра.
- 2.3. Студентам, которые не могли сдать зачеты и экзамены в общеустановленные сроки по болезни или по другим уважительным причинам, документально подтвержденным соответствующим учреждением, зав. учебной частью устанавливает индивидуальные сроки сдачи экзаменов и зачетов.
- 2.4. Успешно обучающимися считаются студенты, сдавшие все зачеты и (или) контрольные работы, предусмотренные учебным планом, выполнившие и сдавшие установленные расчетно-графические и другие работы (проекты) по дисциплинам учебного плана данного семестра.
- 2.5. При явке на экзамены и зачеты студенты обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют экзаменатору в начале экзамена.
- 2.6. Экзамены проводятся только при наличии экзаменационной ведомости, в которой отмечены не допущенные до экзамена студенты. Экзамен проводится по билетам в устной или письменной форме, в том числе и в форме тестирования.
- 2.7. Во время экзамена студенты могут пользоваться только учебными программами. В отдельных случаях с разрешения экзаменатора - справочной литературой. Присутствие на экзаменах и зачетах посторонних лиц без разрешения директора, зам. директора по учебной и научной работе не допускается.
- 2.8. По представлению зав. учебным отделом приказом директора из колледжа отчисляются студенты, имеющие академическую задолженность:
 - а) не сдавшие в сессию экзамены по трем и более дисциплинам;
 - б) не ликвидировавшие в установленные сроки академическую задолженность за первый (осенний) семестр;
 - в) переведенные на следующий курс и не ликвидировавшие академическую задолженность в установленный срок (при этом студент считается отчисленным с того курса, с которого он был переведен);
 - г) не выполнившие программу производственной практики или получившие неудовлетворительную оценку при защите отчета, если имеет 2 неудовлетворительные оценки по курсовым экзаменам.
3. Пересдача экзамена с неудовлетворительной оценки в период экзаменационной сессии не допускается. Только в отдельных случаях при наличии уважительных причин зав. учебным отделом может разрешить студентам пересдачу одного экзамена в период экзаменационной сессии тому же экзаменатору по дисциплине, по которой получена неудовлетворительная оценка.

При подготовке к экзаменам необходимо помнить:

1. Готовиться к сессии надо с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы.
2. Приступать к повторению и обобщению материала необходимо задолго до сессии (примерно за месяц).
3. Перед повторением учебного материала необходимо еще раз свериться с типовой и рабочей программами, по которым велось преподавание. В случае какой-либо неясности следует получить у преподавателя необходимые разъяснения.
4. Готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т.к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это

дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена.

5. Начинать повторение следует с чтения конспектов. Прочитав внимательно материал по предмету, приступить к тщательному повторению по темам и разделам.

6. Повторяя материал по темам, надо добиваться его отчетливого усвоения.

Рекомендуется при повторении использовать такие приемы овладения знаниями:

а) про себя или вслух рассказывать материал;

б) ставить самому себе различные вопросы (и почаще) и отвечать на них, руководствуясь программой (применять самоконтроль);

в) делать дополнительные записи, схемы, помогающие обобщить материал, синтезировать его;

г) рассказывать повторенный и усвоенный материал своим товарищам, отвечать на их вопросы и критически оценивать изложенное;

д) повторяя и обобщая, записывать в блокнот все непонятное, всякие сомнения, вновь возникающие вопросы и обязательно выяснять их на консультациях.

Повторение, в основном, надо закончить за день до экзамена, чтобы повторенный и закрепленный материал "отстоялся" в сознании и памяти.

В дни подготовки к экзаменам избегай чрезмерной перегрузки умственной работой, придержишься гигиенического режима, чередуй труд и отдых.

Все эти советы позволят тебе основательно овладеть знаниями, успешно сдать зачеты и экзамены, сохранив нормальное здоровье. И тем, кто будет пытаться идти в учении по пути наименьшего сопротивления, а причины своих неудач искать вне себя, ты сможешь сказать: "Систематически и напряженно работай! Тогда добьешься успеха!"