

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«САРАТОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

СОГЛАСОВАНО

С учетом мнения педагогического Совета

ГАПОУ СО «СТОТ»

Протокол от 29.08.25 № 1

УТВЕРЖАЮ

Директор

ГАПОУ СО «СТОТ»

Абеляшев В.И.



ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА К
ОБУЧЕНИЮ В ТЕХНИКУМЕ
на 2025-2026 уч. год

Составил: педагог-психолог
Пшеничная В.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. План работы.....	6
3. Приложение 1.....	9
4. Приложение 2.....	12
5. Приложение 3.....	15
6. Приложение 4.....	16
7. Приложение 5.....	18
8. Приложение 6.....	21
9. Список литературы.....	22

1. Пояснительная записка

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Деадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушениями психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в техникуме. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента - первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме выявляются следующие трудности:

4. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
5. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
6. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы);
7. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
8. Страх публичных выступлений перед своими одноклассниками и преподавателями техникума;
9. Различные формы девиантного поведения.

Цель программы – создание условий, способствующих укреплению психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия в процессе обучения, вхождение в студенческий коллектив, отсутствие деадаптивных и отклоняющих форм поведения.

Задачи программы:

1. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе.
2. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
3. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, уверенности в себе, способности к рефлексии.

4. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.
5. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.
6. Профилактика девиантного поведения.

Направления программы:

1. Просветительское направление:

- психологическое просвещение с обучающимися и студентами первого курса по вопросам адаптации, психологических особенностей личности.
- психологическое просвещение родителей по вопросам адаптации, психологических и возрастных особенностей детей, семейного воспитания.
- информирование преподавателей, мастеров и кураторов групп о психологических особенностях первокурсников, умение находить способы решения конфликтных ситуаций.

2. Диагностическое направление:

- изучение индивидуально – психологических особенностей обучающихся и студентов, их интересов, мотивов поступления в техникум, отношения к будущей профессии и специальности;
- мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации;
- определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.
- выявление отклоняющегося поведения.

3. Профилактическое направление:

- мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов, направленных на успешное протекание психологической адаптации первокурсников;
- мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников.

4. Коррекционно – развивающее направление:

- организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся и студентов первого курса.

5. Консультативное направление:

- психологическая консультация и оказания психологической помощи студентам 1 курса и законным представителям.

6. Организационно-методическое направление:

Формы работы:

1. Анкетирование;
2. Опросы;
3. Диагностирование;
4. Тренинги;
5. Ролевые и ситуативные игры;
6. Дискуссии;

7. Беседы

Исполнители программы:

1. Педагог-психолог
2. Кл. руководители
3. Воспитатели общежития
4. Социальный педагог
5. Мед. Работник

Срок реализации: учебный год

2. План работы

Содержание работы	Сроки	Ответственные
Диагностическое направление		
1. Ознакомление с личными делами студентов, формирование списков (дети-сироты, дети находящиеся под опекой, студенты с ОВЗ, иностранные студенты, студенты СВО, студенты «группы риска», студенты проживающие в общежитие) 2. Составление планов работы с детьми-сиротами, детьми, находящимися под опекой, студентами с ОВЗ, иностранными студентами, студентами СВО, студентами «группы риска».	Сентябрь	Социальный педагог Кл. руководители Мед. работник Педагог-психолог
1. Социологический опрос студентов первокурсников. 2. Социально-психологическое тестирование СПТ.	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог Кл. руководители Члены комиссии по СПТ
1. Начальная психодиагностика студентов 1 курса на выявления трудностей адаптационного периода. 2. Проведение психологической диагностики, наблюдение, беседа с обучающимися и педагогами.	Октябрь-ноябрь	Педагог-психолог Кл. руководители
1. Психодиагностика морально-психологического климата в группах, определение статуса участников группы.	Ноябрь	Педагог-психолог Кл. руководители
1. Психологическая диагностика, анкетирование студентов на выявление девиантного, ассоциального поведения.	Декабрь	Педагог-психолог Кураторы групп
1. Психодиагностика уровня удовлетворенности образовательным процессом обучающихся, проживанием в общежитии.	Февраль-март	Педагог-психолог Кл. руководители Воспитатели
1. Итоговая психодиагностика студентов 1 курса на выявления трудностей адаптационного периода. 1. Мониторинг. Проведение психологической диагностики, наблюдение, беседа с обучающимися и педагогами.	Апрель	Педагог-психолог Кл. руководители
1. Психодиагностика студентов «группы риска» и законных представителей.	В течение года	Педагог-психолог Кл. руководители
Профилактическое просвещение:		
1. Выступление на родительском собрании на тему: «Адаптация первокурсников». 1 курсы	Сентябрь	Педагог-психолог
1. Выступление на родительском собрании «Особенности подросткового и юношеского возраста. Примеры типа воспитания в семье. Рекомендации».	Ноябрь	Педагог-психолог
1. Выступление на родительском собрании на тему: «Профилактика суицидальных действий среди молодежи. Причины, признаки, особенности поведения. Рекомендации».	Ноябрь	Педагог-психолог

1.Выступление на родительском собрании на тему: «Профилактика употребления ПАВ, наркотиков, табакокурение среди молодежи. Причины, признаки, последствия. Рекомендации».	Декабрь	Педагог-психолог
1.Выступление на родительских собраниях на тему: «Развитие адекватной самооценки у подростков и молодежи» в рамках «Недели психологии».	Март	Педагог-психолог
1.Выступление на педагогическом совете на тему: «Конфликты со студентами. Как предотвратить и решить».	Апрель	Педагог-психолог
1.Выступление на педагогическом совете на тему: «Конфликты со студентами. Как предотвратить и решить».	Апрель	Педагог-психолог
Психологическая профилактика:		
1.Проведение профилактических бесед со студентами по профилактике правонарушений и преступлений.	В течение уч. года	
1.Проведение профилактических бесед со студентами по профилактике буллинга в образовательной среде.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1.Проведение профилактических бесед со студентами по профилактике экстремизма и терроризма.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1.Проведение профилактических бесед со студентами по профилактике употребления ПАВ, наркотиков, табакокурения.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1.Проведение профилактических бесед со студентами по профилактике суицидальных рисков среди молодежи.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1.Индивидуальная работа со студентами и законными представителями 1 курса «группы риска». Проведение профилактических бесед.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1.Профилактические рекомендации законным представителям и педагогом по профилактике девиантного, ассоциального поведения студентов.	В течение уч. года	Педагог-психолог
Коррекционно-развивающие направления:		
1.Индивидуальная коррекционно-развивающая работа со студентами 1 курса «группы риска».	В течение уч. года	Педагог-психолог
1.Проведение псих. тренингов, псих. игр на сплочение студенческого коллектива, адаптации, профилактики, умению решению выхода из конфликтных и кризисных ситуаций, повышению коммуникативных навыков.	В течение уч. года	Педагог-психолог
Консультативное направление:		

1. Психологическая консультация и оказания психологической помощи студентам 1 курса и законным представителям.	В течение уч. года	Педагог-психолог
Организационно-методическое направление:		
1. Составление планов работы, разработка психологических программ.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Составление индивидуальных и групповых планов психологического сопровождения учащихся с отклоняющимся поведением.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Оформление папок, введение картотеки.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Организация и методическая подготовка к проведению психодиагностики студентов, подготовка стимульного материала.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Обработка результатов психодиагностики.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Оформление анализа по итогам психологической диагностики.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Составление психологических характеристик студентов.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Составление рекомендаций для участников образовательного процесса.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Подготовка к выступлению на родительских собраниях, педагогических советах, советах общежития, студ. советах, классных часах.	В течение уч. года	Педагог-психолог
1. Изучение социально - психолого- педагогической литературы.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Участие в работе педагогических советов, методических объединений, студенческого совета, совета общежития.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Посещение конференций, семинаров, участие в вебинарах.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Обучение по программам повышения квалификации.	В течение уч. года	Педагог-психолог Социальный педагог
1. Взаимодействия со специалистами психологических служб, кризисных центров, педагогами-психологами образовательных организаций.	В течение уч. года	Педагог-психолог

Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников

Опрос студентов-первокурсников

Уважаемый первокурсник!

Просим Вас ответить на наши вопросы. Выбранные Вами варианты ответов отметьте любым значком. На каждый вопрос может быть несколько ответов.

ФИО _____

Группа _____

Возраст _____

1. Вы сделали свой выбор профессии:

- по призванию (склонности к техническим дисциплинам);
- по настоянию (или по совету) родителей;
- по семейным традициям;
- из солидарности с приятелем, подругой;
- другие причины (указать).

2. Откуда Вы получили сведения о техникуме:

- из рекламы (в вашем учебном заведении, в печати);
- от родителей, родственников или знакомых, работающих в колледже;
- от товарищей, студентов колледжа;
- от своих сверстников;
- вам рассказывали о техникуме, приглашенные гости (профориентация)
- из других источников (указать)

3. Ваши увлечения и интересы:

4. Какие кружки и секции Вы посещаете или посещали раньше?

5. Ваша семья, укажите кто является Вашими законными представителями (ФИО, номер телефона)

-
-
6. Имеет ли Вы или Ваша семья статус, если да, то укажите (многодетная, малоимущая, опекаемая, ребенок-сирота, ребенок-инвалид, член семьи СВО, иностранные граждане) _____
-
7. Ваш характер, как Вы можете охарактеризовать себя, укажите Ваши сильные и слабые стороны _____
-
8. Вы дружелюбный, общительный человек?
- Да
 - Нет
 - Скорее да, чем нет
 - Скорее нет, чем да
9. Являетесь ли Вы лидером, есть ли у Вас лидерские или организаторские способности:
- Да
 - Нет
 - Не знаю, не уверен
10. Нравилось ли Вам участвовать в различных мероприятиях, концертах, конкурсах, олимпиадах, соревнованиях?
- Да
 - Нет
 - Иногда
11. Нравится ли Вам выступать на публике (читать стихи, петь, танцевать, быть ведущим)?
- Да
 - Нет
 - Иногда
12. Ваши жизненные цели, чего бы Вы хотели добиться _____
-
13. Какие школьные предметы даются Вам лучше всего _____
-
14. Какие школьные предметы даются Вам сложнее всего _____
-
15. Хотели ли Вы поступить после техникума в высшее учебное заведение:

- Да, это входит в мои планы
- Нет, мне достаточно средне-специального образования
- Пока не думал об этом
- Как получится

16. Напишите, что вы ждете от учебы в техникуме? _____

Анкета. 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 удовлетворенности различными сторонами студенческой жизни?

№	Значения	да	не очень	нет
Удовлетворены ли Вы?				
1	набором и содержанием учебных дисциплин			
2	организацией учебного процесса			
3	своими результатами в зимнюю сессию			
4	качеством преподавания			
5	обеспеченностью учебно-методической литературой			
6	технической оснащенностью аудиторий			
7	отношением с преподавателями			
8	отношениями в группе			
9	бытовыми условиями в филиале			
10	бытовыми условиями в общежитии			
11	условиями питания в филиале			
12	условиями для полноценного досуга			
13	организацией массовых мероприятий в филиале			
14	возможностями заниматься спортом			
15	возможностями для художественного творчества			

1. Что побудило поступить в данный техникум? (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, техникуме, 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. Что вызвало наибольшие трудности 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, сходитьсь 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	

Анкета

для кураторов групп первокурсников

1. Известно, что система образования в колледже отличается от школьной. По – Вашему, существенен ли для первокурсников переход от одной системы к другой? _____
2. Какие трудности могут возникнуть в связи с переходом к новой системе образования? _____
3. Как Вы считаете, в чем причина неспособности студента – первокурсника включиться в учебную деятельность в колледже у некоторых первокурсников? _____
4. К какому времени формируется группа как коллектив? _____
5. Какие трудности могут возникнуть в процессе формирования учебного коллектива? _____
6. Чем, на Ваш взгляд, можно помочь сплочению группы? _____
7. Какие проблемы (личностного плана, а также связанные с учебной деятельностью) могут возникнуть у первокурсников? _____
1. Могут ли возникнуть проблемы у иногородних студентов? Какие? _____
2. В какой помощи они могут нуждаться? _____
3. Существует ли необходимость в дополнительных мероприятиях (и каких?) для обеспечения успешной адаптации первокурсников? _____

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.

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 Валера. Я люблю подурачиться. Я самый старший ребенок в семье. Мой рост 1м.35 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 техникуме - 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).

Разделение на команды.

Для большинства игр и упражнений потребуется разделять участников на команды. Это можно сделать следующим образом, взяв несколько разных почтовых 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.

«Строим башню»

Для проведения этой игры необходимо разделить участников группы на несколько команд по 6-8 человек. Каждой команде раздать 2 чистых листа формата А4, клей для бумаги и ножницы. Теперь необходимо озвучить задание «цель данной игры – из имеющихся материалов построить башню, любую, но она должна получиться выше, чем у соперников и стоять вертикально, без посторонней помощи». Перед тем как начать, дайте каждой команде 5 минут на то, чтобы они продумали вариант постройки, и только после этого давайте команду старт. Предупредите участников, что время не ограничено, поэтому скорость постройки роли не играет, важно чтобы башня стояла и была как можно выше. Поэтому игру нельзя останавливать до тех пор, пока не закончит последняя команда. Как правило, на всю игру достаточно 20 минут. В ходе этой игры, куратор, наблюдая за деятельностью участников каждой команды, легко определит наиболее активных студентов-лидеров.

После этого каждая команда должна выбрать одного участника, который расскажет про свою башню, а также попробует высказать свое мнение, почему башня получилась выше или ниже.

«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.

Тренинг «Развитие и совершенствование навыков общения, формирование благоприятного социально-психологического климата образовательной организации»

Вступительная часть Ведущий: «Добрый день, уважаемые студенты! Умение работать в команде – это не просто профессиональный навык, а важнейший элемент успешного развития современного человека. Когда мы признаем ценность каждого члена команды и относимся к нему с уважением, мы создаем особую атмосферу доверия и взаимопонимания. Сегодня мы узнаем немного больше о себе, друг о друге и в целом о том, как люди ведут себя в ситуациях общения, и научимся использовать разные стратегии поведения для налаживания конструктивных способов взаимодействия, в том числе в напряженных ситуациях общения».

Разминка Упражнение 1 «Правила поведения в ходе тренинга».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: совместное определение групповых норм и правил, способствующих установлению отношений сотрудничества, социальной гибкости, дружелюбия, формирование согласованной системы ценностей участников тренинга.

Необходимые материалы: доска и мел.

Участники тренинга рассаживаются по кругу. Ведущий: «Чтобы настроиться на начало нашего занятия и на эффективное взаимодействие друг с другом, напишу на доске два заголовка: «Значимо» и «Приятно» и попрошу рассказать, что, по вашему мнению, необходимо, чтобы это тренинговое занятие отвечало этим двум характеристикам. Это может быть что угодно, от «небольших перерывов» до «искренности и честности». Мы запишем ключевые для нас нормы и правила на доске, а затем обсудим их более подробно». Ведущий организует обсуждение и вносит ключевые идеи в правила поведения в ходе занятия. Составленный таким образом список будет напоминанием о необходимости придерживаться заявленных правил и ценностей. Ведущий также предлагает нормы поведения и призывает всех соблюдать их. Ведущий: «Спасибо большое за ваше участие, мы с вами сформулировали основные правила, которых будем придерживаться на протяжении всего занятия».

Упражнение 2 «Брод через болото».

Время: 20 минут.

Упражнение 3 «Социальный атом».

Время: 15 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии межличностных отношений, актуализация ценностного отношения к представителям социального окружения.

Необходимые материалы: листы белой бумаги формата А4 и материалы для рисования.

Упражнение можно проводить в формате рисования на листе бумаги.

Ведущий: «Давайте для начала представим наше социальное окружение на рисунке, чтобы нам проще было ориентироваться. Выберете обозначение для самого себя и на

листе бумаги центре нарисуйте этот символ. Теперь выберите символы для обозначения людей, которые есть в вашей жизни, и разместите их вокруг себя, находя им место дальше или ближе. Участники изображают свой круг общения, затем ведущий предлагает ответить на несколько вопросов про себя или вслух по желанию участников: – Что значит для вас каждый человек, расположенный вокруг вас? – Как бы вы охарактеризовали ваши отношения? Что в них нравится, а что нет? – Кого бы вы еще хотели разместить?

Ведущий: «Если вы чувствуете, что ваша ситуация требует индивидуального анализа, – вы можете подойти после завершения тренинга к ведущим или в тот момент, когда вам будет необходимо, или обратиться в нашу службу психологической помощи». При этом ведущему не стоит предлагать добавить кого-то конкретного или оценивать отношения.

Ведущий: «Какие мысли и чувства возникли у вас в ходе выполнения упражнения по изображению вашего социального окружения?»

Упражнение 3 «Возьми и передай».

Время: 5 минут.

Цель упражнения: развитие навыков невербального общения, понимания разницы вербальной и невербальной коммуникации, снятие эмоционального напряжения.

Участники становятся в шеренгу спиной к ведущему. Ведущий кладет руку на плечо впереди стоящему участнику, тот поворачивается, принимает «подарок» (невербальное изображение эмоции или предмета) и передает его дальше. После завершения упражнения участники сравнивают получившийся результат с исходным «подарком». В ходе обсуждения ведущий обсуждает с участниками специфику и ограничения невербальной коммуникации.

Упражнение 4 «Ареал ценностей».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: актуализация представлений обучающихся о разнообразии ценностных ориентаций и их влиянии в жизни человека. Примечание: в начале упражнения ведущий рисует на доске овал и вписывает в него слово, обозначающее какую-либо ценностную ориентацию, например, дружба, ответственность, сотрудничество, уважение, достижение результата, профессиональное совершенствование, стремление к истине, открытость, здоровье, материальная обеспеченность, признание, уверенность, забота, самодисциплина.

Ведущий: «Давайте сейчас представим ситуацию, в которой нам было бы важно руководствоваться ценностью «уважение к другому человеку». Подумайте, какие еще ценности применимы в данной ситуации и напишите их рядом. Участники по желанию или по просьбе ведущего подходят к доске и дополняют рисунок ведущего своим аналогичным рисунком с указанием какой-либо ценностной установки. После того, как нарисованы 2-3 «ареала», ведущий озвучивает вывод. Ведущий: «Мы рассмотрели несколько разных ситуаций; как вы видите, в некоторых из них набор ценностей, которыми мы хотели бы руководствоваться, частично совпал, в каких-то они отличаются. В жизни мы порой не обращаем на это внимания, поступаем так, как считаем правильным. Тем не менее, оценка наших действий как правильных связана с системой наших ценностей».

Упражнение 5 «Повара».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: изучение содержания ценностных ориентаций, развитие навыков анализа системы ценностей.

Ведущий предлагает участникам разделиться на 3-4 равные группы (в зависимости от количества участников).

Ведущий: «Давайте представим, что мы находимся на волшебной кухне, где выпекаются различные ценности. Мы все повара, и нам поступил заказ от хозяина пекарни создать рецепт ценностной ориентации. Для приготовления можно применять любые ингредиенты. Каждой группе нужно подробно описать, что и в каких пропорциях они будут использовать, как ингредиенты будут сочетаться друг с другом. Чтобы узнать, какой рецепт вам достанется, один представитель от каждой группы (шеф-повар) вытянет карточку с названием «блюда». Участники в течение 10 минут разрабатывают и записывают рецепт, затем каждая группа представляет его остальным. Ведущий: «Благодаря тому, что мы разложили ценности на составляющие, мы можем понять, какой смысл мы вкладываем в каждую из них. А теперь давайте попробуем ответить на несколько вопросов о том, что мы сейчас делали». Вопросы для обсуждения: – Было ли сложно «разложить блюдо на ингредиенты»? – Какой ингредиент в каждом рецепте самый главный? – Изменится ли результат, если положить больше или меньше некоторых ингредиентов, чем заявлено.

Заключительная часть Упражнение 6 «Дружная команда».

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение мотивации к взаимодействию, совместной работе.

Ведущий предлагает участникам одновременно произнести фразу, соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренингового занятия или использоваться любая другая фраза (ориентировочно до 5 слов). Ведущий: «Предлагаю вам на практике почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу, например: «Моя стабильность – моя сила», так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом нельзя произносить буквы по кругу или в какой-либо определенной последовательности. Если двое и более человек одновременно произносят букву – начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? Начинаем!» После завершения упражнения по просьбе ведущего участники делятся впечатлениями, отмечают, что именно оказалось сложным в выполнении упражнения, а что им помогало справиться с заданием.

Упражнение 7 «Цвет моего настроения».

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, снятие эмоционального напряжения.

Время: 5 минут.

Необходимые материалы: мягкая игрушка небольшого размера из приятного на ощупь материала.

Участники, сидя в кругу и передавая друг другу мягкую игрушку, продолжают фразу «Мое настроение в начале занятия было ... цвета, а теперь оно ... цвета. Данное упражнение может носить диагностический характер: по набору называемых участниками цветов ведущий определяет динамику эмоционального настроения отдельных участников и группы в целом. После выполнения упражнения ведущий благодарит участников за проделанную работу и предлагает поделиться общими впечатлениями о занятии, что оказалось для них особенно интересным, полезным.

Психологические диагностики, используемые в работе:

1. Методика определения адаптированности студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова
2. Методика социально-психологической адаптированности Д.А. Роджерса, Р. Даймонда
3. Методика смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева
4. Методика определения уровня агрессии и враждебности Басса-Дарки
5. Методика определения уровня тревожности Спилберга-Ханина
6. Методика определения уровня самооценки Дембо-Рубинштейна
7. Методика определение типа темперамента, личностных характеристик
8. Г. Айзенка
9. Методика определения уровня волевого самоконтроля (волевой саморегуляции) А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.
10. Методика определения уровня учебной мотивации М.И. Лукьяновой
11. Методика изучения проф. склонностей и интересов Е. А. Климовой
12. Анкетирование на выявление способностей, склонностей, интересов.
13. Методика определения склонности к девиантному поведению Э.В. Леуса
14. Анкета на отношение к вредным привычкам (употребление ПАВ, наркотики, табакокурение, алкоголь)
15. Анкета на удовлетворенность уровнем образовательного процесса и проживанием в общежитие.
16. Методика на изучения межличностных отношений и иерархии в малых группа Социометрия Дж. Морено
17. Методика определение уровня комфортности и морально-психологического климата в группе Л.Г. Федоренко

Список литературы:

1. Демидова Т.П. «Психологическое сопровождение проф.личностного становления обучающихся в средних профессиональных учебных заведениях. Учебное пособие/Демидова Т.П.; Рос.академ.образования, Московский психолого-социальный ин-т.-М.: Изд-во Моск.психол.-соц. Ин-та;Воронеж: МОДЭК, 2006.- 110 с.
2. Дмитриева О.Ю. Психологическое консультирование в профессиональном образовательном учреждении: учеб.-метод. пособие/авт.-сост. Дмитриева О.Ю. и др.- Департамент науки и проф. Образования Кемер.обл.,Кузбас.регион, ин-т развития проф.образования.-Кемерово:КРИПО, 2005.-137 с.
3. Жилина Л.А.//Известия Российского Государственного педагогического у-та им. Герцена А.И.-СПб.:РГПУ,2008.-№ 23(54).-357-360.
4. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: учебн. пособие /Р.В.Овчарова.-3-е изд., стер.-М.: Академия, 2007.-445 с.
5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учебн. пособие в 2 книгах/Рогов Е.И.-ВЛАДОС-Пресс,2008.
6. Федосенко Е.И. Сопровождение профессионального самоопределения детей-сирот подросткового возраста: метод. пособие/Федосенко Е.В.-М.; Калининград: Изд-во Российского Гос. университета, 2009.-149 с.
7. Ханасюк И.К. Шаг за шагом (электронный ресурс) программа соц.адапт. детей, оставшихся без попечения родителей.-Режим доступа <http://festival.1september.ru/580428>
8. Юрченко Л.Г. Психолого-педагогическое сопровождение проф. самоопределения детей-сирот /Юрченко Л.Г. ; М-во образования и науки РФ, Юж. Отд. Рос. Акад .образования, Славян.-на-Кубани Гос.пед.ин-т.-Славянск-на Кубани:СГПИ, 2006.- 139 с.
9. Реестр психолого-педагогические программ, рекомендуемых для организации и проведения профилактической работы в образовательной организации.
10. Открытый реестр психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества.
11. Метод. рекомендации СОИРО.