

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Иркутской области «Усть-Илимский техникум
лесопромышленных технологий и сферы услуг»

(ГБПОУ «УИ ТЛТУ»)

Программа адаптационного периода студентов в техникуме

Усть-Илимск, 2020

Рабочая программа адаптационного периода студентов в техникуме/ Автор: Левочкина Наталья Геннадьевна, педагог-психолог высшей квалификационной категории, - Усть-Илимск: ГБПОУ «УИ ТЛТУ», 2020. – 13 с.

Рабочая программа адаптационного периода студентов в техникуме предназначена для адаптации студентов нового набора к условиям учебного заведения. Чем эффективнее пройдет адаптация подростков в учебном заведении, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ адаптационного периода студентов в техникуме

1.1. Область применения программы

Одной из проблем, связанных с получением профессионального образования вчерашними школьниками, являются трудности, с которыми сталкиваются студенты в адаптационный период. Именно на первом курсе у студента происходит перестройка всей системы ценностно-познавательных ориентаций личности, вырабатываются новые способы познавательной деятельности и формируются определенные типы межличностных отношений. И чем эффективнее пройдет адаптация обучающихся в учебном заведении, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса "вхождения" вчерашнего школьника в новую для себя систему отношений.

1.2. Объект коррекции и развития: студенты 1 курса.

1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:

Цель программы социально-психологическая адаптация студентов первого курса.

Задачи программы:

- развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся первого курса;
- углубление и расширение личностного самосознания первокурсников;

1.4. Форма работы: тренинг.

1.5. Методы работы:

Анкетирование, тестирование, социально-психологический тренинг общения.

1.6. Количество часов на освоение программы:

Программа рассчитана на четыре учебных дня по 4-5 учебных часов (45 минут).

1.7. Могут проводить кураторы групп, педагог-психолог, социальный педагог.

2.2. Тематический план и содержание программы адаптационного периода обучающихся в училище

	Тема	Цель	Упражнения
1	«Кто я?»	Цель: - знакомство группы; - создание доброжелательной атмосферы.	Игра 1. «Времена года». Игра 2. Психогимнастическое упражнение для снятия напряжения «Атомы и молекулы». Игра 3. «Диалог с помощью мяча» или «Спичка». Игра 4. «Кто я?». Игра 5. «Интервью». Игра 6. «Протискивание в автобус». Рефлексия.
2	Самоисследование	Цель: - создание доброжелательной атмосферы в группе, -выяснение ожиданий учащихся, -отработка навыков рефлексии.	А) Рефлексия прошлого занятия. Игра 1. Психологическая разминка. «Здравствуй, ты представляешь...» Игра 2. «Ритм». Игра 3. «Каждый в своем уголке» (самоисследование). Игра 4. «Разговор через стекло». Игра 5. «Свободный рисунок». Игра 6. «Свободный стул». Рефлексия.
3	Прояснение смысла	Цель: - организация опыта взаимодействия группы; - поиск личностной мотивации обучения в ПУ.	Игра 1. «Громкий счет». Игра 2. "Рефлексия прошлого занятия". Игра 3. «Живая анкета». Игра 4. «Перепутанница». Игра 5. «Мигалки». Рефлексия.
4	Мое будущее в училище	Цель: - привлечь внимание учащихся к проблеме будущего;	Игра 1. Разминка. Игра 2. Социодрама «Будущее». Игра 3. «Деловое совещание».

		- узнать реальные представления учащихся ПУ о жизненных перспективах.	Игра 4. «Все равно ты молодец, потому что...». Игра 5. «Выбор глазами члена группы». Рефлексия.
5	Взаимодействие в группе	Цель: - организация опыта взаимодействия всей группы в целом; - осознание появления нового сообщества – группа; - предоставление возможности каждому узнать себя в глазах других.	Игра 1. «Рукопожатие». Игра 2. «Несуществующее животное». 3. Создание визитной карточки группы по методу развивающей кооперации. 4. Групповая дискуссия: «Что дало мне участие в тренинге?» Рефлексия.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы осуществляется в кабинете «Центр психологической поддержки».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству студентов;
- переносная классная доска;
- методические материалы для игр и упражнения (рисунки, фотографии, схемы и др.)
- бумага разных форматов,
- небольшие сувениры для поощрений, наградений.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. О методах активной социально-психологической подготовки // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1977. - № 1. – С. 53-61.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг. – М.: Служба доверия, 1994. – 315 с.
3. Емельянов Ю.Н. Активные методы социально-психологической подготовки руководителей и специалистов. – Л.: ИПК СП, 1984. – С. 101-104.
4. Захаров В.П. Практические рекомендации по ведению групп социально-психологического тренинга: Метод.рекомендации / ЛГТУ, 1990.
5. Инновационные методы обучения в гражданском образовании / Величко В.В., Карниевич Д.В., Карпиевич Е.Ф., Кирилук Л.Г. – Мн., 1999. – 168 с.
6. Колодич Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся профессиональной школы // Мир психологии. – 1999. - № 4. – С. 364-370.
7. Психогимнастика в тренинге (220 упражнений для развития способностей) / Под ред. Н.Ю.Хращевой. – СПб., 2000. – 256 с.
8. Сидоренко Е. Мотивационный тренинг (практическое руководство). – СПб., 2000. – 234 с.

Программа занятий

Первый день

Задачи:

- знакомство группы;
- создание доброжелательной атмосферы.

Вступительное слово куратора (педагога-психолога, социального педагога).

Игра 1. «Времена года»

Учащиеся группы делятся на четыре подгруппы – по временам года, когда родились.

Каждая подгруппа садится за свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем подгруппам предлагается общее задание:

- подготовить индивидуальные визитки, где понравившимся цветом написать на визитке имя, которым, как вы хотели бы, Вас будут называть в группе, прикрепить их к одежде;
- подобрать к каждому имени эпитет, и все любимое (для этого человека), начинающееся на ту же букву, что и имя (важно, чтобы был услышан каждый в вашей подгруппе);
- каждой подгруппе найти что-то общее, объединяющее всех в этой подгруппе (любимые занятия, личностные качества и т.д.);

подготовить представление своего времени года. Презентация времени года – каждая подгруппа показывает свою часть.

Игра 2. Психогимнастическое упражнение для снятия напряжения «Атомы и молекулы»

Сейчас каждый слегка сжимается в комок. Вы одинокие «атомы»: круглые, легкие, подвижные. Сейчас «атомы» начнут броуновское движение: беспорядочно, с легким столкновением друг с другом. По команде ведущего «атомы» соединяются в «молекулы» с таким числом атомов, которое я назову. После упражнения обсуждение: «Что я чувствовал во время упражнения и что я чувствую сейчас?».

Игра 3. «Диалог с помощью мяча» или «Спичка»

Все садятся в круг, у ведущего – небольшой мяч (спичечный коробок). Ведущий кидает мяч любому, а группа имеет право задать три вопроса учащемуся у которого мяч (или ведущий по кругу пускает горящую спичку, на ком спичка гаснет, тому учащемуся группа имеет право задать три вопроса), например:

- если бы тебе удалось поймать золотую рыбку, то какие три желания ты бы ей высказал?
- какие три самые необходимые вещи ты возьмешь на необитаемый остров?
- у тебя есть сапоги-скороходы, куда бы ты хотел попасть?

Тот, кто получает мячик, отвечает на заданные вопросы, а потом бросает мячик дальше (тот, у кого в руках гаснет спичка, отвечает на вопросы, а затем зажигает новую спичку и передает дальше).

Игра 4. «Кто я?»

Раздать учащимся по 10-15 карточек на каждой из которой они должны написать по одному своему качеству (личностные особенности), а затем сами учащиеся ранжируют карточки по значимости. При обсуждении обратить внимание на то, какие характеристики у каждого из участников преобладают – позитивные или негативные, что для каждого наиболее значимо в своей личности (или второй вариант, упрощенный).

Игра 5. «Интервью»

Участники разбиваются на пары для поочередного проведения интервью по предложенным вопросам. Примерный перечень вопросов:

1. Цвет, который сегодня вам более импонирует?
2. Любимое время года?
3. Любимое блюдо?

4. Любимое женское имя (мужское)?
5. Психологическая особенность, которая нравится в других более всего?
6. Черты личности, которые не нравятся в других людях?
7. Как лучше всего обрадовать другого человека?
8. Как легче всего доставить неприятные переживания?
9. Чем любите заниматься в свободное время?

По окончании интервью участники возвращаются в круг, где каждый представляет своего собеседника.

Игра 6. «Протискивание в автобус»

Все участники встают спинами друг к другу, а один участник должен протиснуться между ними. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение.

Ритуал прощания.

Второй день

Задачи:

- создание доброжелательной атмосферы в группе;
- выяснение ожиданий учащих;
- отработка навыков рефлексии.

А) Рефлексия прошлого занятия.

Игра 1. Психологическая разминка. «Здравствуй, ты представляешь...»

Учащиеся группы по кругу здороваются этой фразой, описывая какой-нибудь интересный эпизод, который произошел при общении с любым человеком в их жизни (с нами в жизни).

Игра 2. «Ритм»

Цель игры: способствовать совершенствованию способности открытости к собеседнику, пониманию его состояния, темперамента, направленности.

Ход игры: Учащиеся разбиваются в диады.

Два человека вступают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один – «ведущий», другой – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает осуществлять произвольные движения руками, а играющий роль «зеркала» пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Задача: почувствовать внутренний «ритм» другого человека и как можно полнее отразить его.

Игра 3. «Каждый в своем уголке» (самоисследование)

Каждый учащийся берет два листа бумаги, ручку (карандаш) и находит уединенное место для работы. Учащимся говорится о том, что:

- работы можно не подписывать;
- работы будут обобщены и проанализированы.

Инструкция: на первом листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также свое настроение при работе. Этот лист останется у вас.

На рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее:

1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: «Я хочу, чтобы пе-

риод моего обучения в училище...». Ответов много – начало предложения одно.

2. Теперь, пожалуйста, пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные – цифрами 2, 3, 4 и т.д.

3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: «Это возможно, если...».

4. Ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос «Кто или что может мне в этом помочь?»

По окончании собрать листочки № 1.

Игра 4. «Разговор через стекло»

Группа разбивается на пары. Двое пытаются о чем-то договориться. Тему можно сообщить одному из них (или заранее заготовить на листочках), а он должен передать эту информацию товарищу, стоя перед звуконепроницаемым стеклом. Сказать то, что он знает очень нужно, но... мешает стекло.

Тем не менее передать придется. По окончании упражнения обсуждаем на сколько точно понял информацию тот учащийся, который сообщение принимал.

Игра 5. «Свободный рисунок»

Это упражнение стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом.

Инструкция ведущего:

Используйте 1-2 минуты, чтобы осознать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумаге, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Рисуйте то, что приходит в голову.

Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями, никак его не оценивая.

Игра 6. «Свободный стул»

Все садятся в круг. Один стул свободен. Ведущий произносит слова: «Я хочу, чтобы это место заняла...».

Ритуал прощания.

Третий день

Задачи:

- организация опыта взаимодействия группы;
- поиск личностной мотивации обучения в техникуме.

Игра 1. «Громкий счет»

Все участники тренинга становятся в круг: каждый должен назвать свой порядковый номер, немного громче, чем предыдущий участник. «Контролер» в центре – вытянутой рукой демонстрирует уровень громкости и в случае понижения громкости прекращает счет и запускает его сначала – с того, кто стал говорить тише. По второму кругу – каждый называет свое имя, по третьему – фамилию, по четвертому – год и место рождения.

Рефлексия.

Игра 2. "Рефлексия прошлого занятия"

Вывешивается получившаяся «картинка» прошлого занятия и учащиеся с ней знакомятся. В соответствии с тем, что написали учащиеся в самоисследовании, их ответы можно сгруппировать определенным образом (например, ожидания, связанные с организацией учебного процесса с атмосферой в группе, со взаимоотношениями между учащимися и

куратором группы). Обсуждение.

В собранном материале внимание акцентируется, прежде всего, на наиболее значимых для большей части ребят смыслах. Обозначаются и индивидуальные особенности смыслов отдельных учащихся. Вопросы, которые можно задать ребятам:

- Что показалось обычным?
- Что вас удивило?
- Какие вопросы возникли?

Игра 3. «Живая анкета»

Ведущий развешивает пять листов разного цвета на стенах. На вопрос ведущего будет даваться четыре варианта ответа. Каждому ответу будет соответствовать свой цвет. Если вас не устраивает ни один из ответов, то вы выбираете пятый – альтернативный.

Пусть каждый выберет ответ и встанет рядом с обозначенным цветом.

1. Мое настроение сегодня похоже на:

- осеннее ненастье;
- занудную мыльную оперу;
- ситуацию, когда отменили последний урок;
- на поход в лес за грибами;
- альтернатива.

2. Больше всего мне нравится проводить свое свободное время:

- в тусовке;
- на дискотеке;
- быть в тишине;
- смотреть телевизор или работать с компьютером;
- альтернатива.

3. Мне нравится в других людях:

- раскрепощенность;
- доброжелательность;
- смелость, желание рисковать;
- способность постоять за себя;
- альтернатива.

4. Я считаю, что учеба в средней школе мне нужна для того, чтобы:

- переждать тяжелое время;
- получить базу знаний;
- быть вместе с друзьями;
- чтобы не приставали родители;
- альтернатива.

После каждого вопроса дается некоторое время на перемещения и несколько минут для фиксации ситуации. При желании можно поинтересоваться, почему выбрали тот или иной ответ.

После последнего вопроса ребятам предлагается поработать в группах, которые сложились после ответа на последний вопрос.

Каждая группа садится в круг, всего пять кругов. У каждой группы есть ватман и фломастеры. На ватмане надо изобразить (нарисовать, начертить или написать) групповое понимание своего ответа:

- что значит для меня это понятие?
- что важнее всего (ранжирование в порядке значимости от 1 и далее)?
- как возможно реализовать эти смыслы, не мешая другим?

В течение 20-30 минут группы работают с плакатами. Затем – перерыв, во время которого плакаты лежат на полу или висят на стене. Все ходят, смотрят и обсуждают. После перерыва – вопросы на понимание, прояснение смыслов: правильно ли я понял? а что по-вашему это значит? и т.д.

Игра 4. «Перепутанница»

Все встают в круг, как можно ближе друг к другу, и правой рукой берут любую руку стоящего напротив. Все то же самое повторяют с левой рукой. Получается путаница. А затем, не разнимая рук, пытаются распутаться.

Если проходит много времени, а распутаться не удается и интерес к игре пропадает, то игру необходимо прекратить.

Игра 5. «Мигалки»

Количество участников – нечетное. Все делятся по парам: по числу пар расставляются стулья в круг. Один человек из каждой пары садится на стул, а другой встает за стулом. Тот, перед кем стоит пустой стул – ведущий. Он поворачивается лицом к сидящим игрокам и одному из них подмигивает. Задача того, кому подмигнули – перебежать к ведущему, а задача стоящего – удержать свою пару. Через некоторое время пары меняются: стоящие садятся, а сидящие – встают за стулья.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Четвертый день

Задачи:

- привлечь внимание учащихся к проблеме будущего;
- узнать реальные представления учащихся ПТУЗ (ССУЗ) жизненных перспективах.

Игра 1. Разминка

Участники тренинга свободно перемещаются по комнате. Затем им предлагается:

- А) посмотреть в глаза друг другу;
- Б) произнести любой звук;
- В) дотронуться до черного (зеленого, желтого...);
- Г) представить, что очень холодно;
- Д) попытаться согреться и согреть другого.

Игра 2. Социодрама «Будущее»

Цель: Оптимизация представлений студентов о жизненных перспективах.

Участники группы садятся в круг. Инструкция ведущего: «Закройте глаза, представьте себя в максимально далеком будущем, на сколько это возможно. Какими вы себя видите, чем вы занимаетесь? Какой образ возникает в связи с этими представлениям?»

После этого все участники по очереди рассказывают о своих представлениях. Выслушав всех, ведущий предлагает очередную инструкцию участникам с наиболее сходным «будущим» объединиться в группы и придумать общий символический образ. После этого ведущий дает задание микрогруппам за 10-12 мин. сделать «видеокалип», рекламирующий «дух и сущность» группы, ее девиз и разыграть свой клип на площадке. По окончании проходит обсуждение: как себя чувствовали, когда готовили свой клип, и когда просматривали клипы других групп? Какой клип «ближе» и почему?

Игра 3. «Деловое совещание»

Все участники тренинга разбиваются на группы 5-7 человек, которые образуют фирмы. Каждой фирме надо за 15-20 минут придумать название, разработать бизнес-план производства определенного товара (по усмотрению команды), назначить главного специалиста.

Затем ведущий приглашает на производственное совещание главных специалистов, с которыми будут обсуждаться проблемы финансирования их проектов. Каждый главный

специалист должен изложить суть проекта своей фирмы, оценить ценность других проектов и в ходе обсуждения выбрать наилучший проект, который получит финансирование. При подготовке к защите своего проекта команда должна ответить на следующие вопросы:

1. Какую продукцию вы выпускаете или какие услуги оказываете?
2. Ваша стратегия на перспективу? Конкурентен ли ваш товар? Какова система сбыта ваших товаров?
3. Какова платежеспособность вашей фирмы, источники финансирования? Какое финансирование требуется?

Участники совещания должны оценить проекты по десятибалльной системе, предварительно выбрав «ведущего» совещания – главного финансиста. Наблюдатели фиксируют ход совещания, анализируют его этапы, позиции «взаимодействия» участников и «ведущего», характер конфликта мнений и исход совещания.

Игра 4. «Все равно ты молодец, потому что...»

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями. После выполнения упражнения группа обсуждает: кто не смог или не успел этого сделать? Почему? Что чувствовал тот, к кому была обращена поддержка?

Игра 5. «Выбор глазами члена группы»

Все сидят в кругу и каждый взглядом договаривается с другим участником обменяться местами. По сигналу тренера все быстро меняются местами. Выявляется кто сел не на свое место, намеченное заранее.

Ритуал прощания.

Пятый день

Задачи:

- организация опыта взаимодействия всей группы в целом;
- осознание появления нового сообщества – группа;
- предоставление возможности каждому узнать себя в глазах других.

Игра 1. «Рукопожатие»

Участники тренинга за 30 сек. должны сделать как много больше рукопожатий друг с другом.

Игра 2. «Несуществующее животное».

ЦЕЛЬ: сплочение группы.

Каждый из участников рисует животное. Дает ему название и рассказывает о нем. Все члены группы могут задавать вопросы «по животному» (чем оно питается? где живет?). Затем животные группируются в стада. Выясняются причины объединения животных. Рисуются синтезированные животные. Затем идет обсуждение в группах, как в первом случае. Далее рисуется на доске или большом листе синтезированное животное всей группы. Каждый имеет право дорисовать свои любые элементы (на упражнение уходит около 60 мин.).

3. Создание визитной карточки группы по методу развивающей кооперации.

Каждому ученику дается листок и ручка. Каждый на своем листке отвечает на вопрос (в любой форме): что нового я узнал о своей группе? Наша группа – какая она? Следующий этап – объединение в пары и продолжение работы над одной визиткой. Пары объединяют-

ся в «четверки», и работа над визиткой продолжается. «Четверки» объединяются в «восьмерки» и т.д. Последние выдают конечный продукт – визитная карточка группы. Обратить внимание на:

- представление визитки;
- что объединяет все визитки;
- в чем своеобразие каждой визитки.

4. Групповая дискуссия: «Что дало мне участие в тренинге?»

5. Ритуал прощания.