

**График диагностики по адаптации 1-х курсов
по специальности «Швейное производство и моделирование одежды» и
по специальности «Парикмахерское искусство и декоративная
косметика»**

Октябрь 2020г	ПМ-30	ПМ-31	ПМ-32	ШП-33	ШП-33	ШП-33
Тест СПА социально- психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда	Понедельник 14.00	Вторник 14.00	Среда 14.00	Четверг 14.00	Пятница 14.00	Вторник 16.00
Октябрь 2020г	ПМ-30	ПМ-31	ПМ-32	ШП-33	ШП-33	ШП-33
Диагностика агрессивности	Понедельник 14.00	Вторник 14.00	Среда 14.00	Четверг 14.00	Пятница 14.00	Вторник 16.00

Педагог- психолог: _____ Алигожина Ж.Ж.

**АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
ПАВЛОДАРСКОГО КОЛЛЕДЖА СФЕРЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Цель – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

Программа адаптации первокурсников

Содержание

1. Введение
2. Цель программы, задачи, формы работы
3. Механизм реализации
4. Приложение № 1. Ролевая игра «Давайте познакомимся»
5. Приложение № 2. Социологический опрос (начало сентября) студентов-первокурсников
6. Приложение № 3. Анкета № 1 студентов – первокурсников
7. Приложение № 4. Анкета № 1 кураторов групп первокурсников
8. Приложение № 5. Тренинг адаптивности или личностного роста студентов 1 курса
9. Приложение № 6. Анкета № 2 студентов – первокурсников
10. Приложение № 7. Тест СПА социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда
11. Приложение № 8. Анкета № 3 студентов – первокурсников
12. Приложение № 9. Памятка первокурснику «Как подготовиться к сессии, экзамену»

Введение.

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация 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 нарушения 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 колледже. 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 колледже выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

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 притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, первый из четырех лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших

изменений. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и колледже приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в колледже просто обязательны встречи руководителей со всем курсом, зав. отделением со своими группами, а также активная работа кураторов.

Внедрение данной программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры колледжа;
5. Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
6. Успешному овладению выпускником специальностью.

Цель программы – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

Задачи:

1. Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

Формы работы:

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;

- Психологокоррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика: Среди студентов – первокурсников и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации.

2 этап – социально-психологическое воздействие: Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групп встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами.

3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

4-этап – углубленное психокоррекционное воздействие: Проводится по необходимости специалистами отдела по социально - воспитательной работе со студентами –первокурсниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

Психологическое сопровождение студентов Павлодарского колледжа сферы обслуживания представляет собой систему профессиональной деятельности педагога-психолога, направленную на создание социально - психологических условий для успешного обучения и развития подростка в условиях колледжа.

Принципы психологической работы: конфиденциальность, добровольность, личная заинтересованность, принятие человеком ответственности за свою жизнь, взаимное доверие, поддержка, уважение личности и индивидуальности, максимальная активность личности, минимизация негативных последствий.

Первой задачей психолога стало проведение комплексной психологической диагностики обучающихся первого курса. Психолого-педагогическое исследование обучающихся 1 курса, которое состояло из 4

методик, имело своей целью выявление трудностей в адаптации первокурсников и выявление студентов с психологическими трудностями на эмоциональном и поведенческом уровнях.

1. По тесту: Методика «Шкала тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина»

2. По тесту: Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности».

Отсутствующие студенты во время проведения психодиагностики-14

3. Диагностическая анкета "Уровень адаптации студента к колледжу".



Педагог- психолог: Алигожина Ж.Ж.

Советы первокурснику по успешной адаптации к образовательному процессу

Психологическая адаптация – это приспособление человека как личности к определенным нормам, условиям, принципам, этикету в обществе в соответствии с требованиями самого общества, а также с учетом личностью своих собственных индивидуальных качеств.

Каждый человек за свою жизнь переживает несколько периодов адаптации. Первый "адаптационный опыт" он получает в детском саду, затем в первом классе школы. Важным моментом в жизни каждого из нас является переход из начальной школы в среднюю и, наконец, наступает момент профессионального самоопределения.

Обучение в колледже для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. За годы обучения молодой человек определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной жизни в колледже.

Теперь никто не запишет вам замечание в дневник, не оставит после уроков переписывать домашнюю работу. И даже учиться насильно заставлять не будет. В общем, полная свобода, доверенная взрослому человеку. Но чтобы оправдать этот новый имидж взрослого, нужно постараться:

чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в любом незнакомом месте первым делом тебе необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде где только можно знакомиться;

* здороваясь с одногруппниками, всегда улыбайтесь. То, что улыбка обезоруживает, говорит о вашей уверенности, да и просто это приятно окружающим;

* не чурайтесь коллектива. Если вас пригласили в компанию, будь то поход в кино не отказывайтесь, даже если вам все это чуждо, неинтересно и подрывает ваш и без того скромный бюджет. Пару раз скажете «нет», и вскоре о вас позабудут;

* если вдруг почувствовали напряжение по отношению к себе, то лучше не тянуть с объяснением, а сразу выяснить, что не так. Иначе впоследствии это может вылиться в серьезный конфликт;

* в первые дни и даже недели учебы вы, вероятно, будете чувствовать растерянность, а то и подавленность. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке. Возьмите себе за правило выходить из дома (или общежития) минут на 10-15 раньше, чем того требует время на дорогу в колледж. Придя вовремя, вы будете чувствовать себя уверенным;

* оденьтесь правильно. Собираясь в колледж, прежде всего, уделите внимание вашему внешнему виду. Яркие тона одежды, небрежность, вычурная прическа, любое стремление выделиться или эпатировать внешним видом, конечно, привлекут внимание, но не всегда оно будет в вашу пользу. Так что постарайтесь выглядеть просто, но с достоинством. А покрасоваться у вас еще будут и время, и повод;

* задавайте вопросы. Не стесняйтесь спросить, где находятся кабинет, лаборатория, библиотека, столовая или другие интересующие вас места;

с самого начала заявите о своих способностях. Будьте пытливым, задавайте вопросы, даже если они кажутся вам глупыми. Обращайтесь за помощью к другим учащимся, но, если они заняты, не давите, постарайтесь договориться на время, удобное для всех. Лучше спросить и сделать правильно, чем из-за ложного чувства стыда выглядеть в последствии нелепо;

* расписание - это ваша Библия. В первый же день найдите в расписании занятия вашего курса и перепишите его. Помните, что в отличие от школьного, в колледже расписание может меняться, поэтому не ленитесь заглядывать в него;

* для успешного усвоения новых знаний рекомендуется вечером вспоминать, что нового узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать. Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек;

* очень важно первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг;

* как только вы заселились и хоть мало-мальски познакомились с соседями, сразу же обговорите с ними правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. Как будем питаться: вместе или отдельно? График уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопонимания на пустом месте.

Несколько важных советов психолога в период карантина:

1. Старайтесь чередовать совместный досуг и личный. В условиях нахождения всех членов семьи в одной квартире круглые сутки, это организовать крайне важно. Человек всегда будет с удовольствием проводить время с любимыми людьми, но личное пространство в условиях сегодняшней действительности крайне необходимо для разрядки и снятия психологического стресса.

2. Необходим переход от пассивного ничегонеделания к активному формированию заложенного жизненного пути, ведь человек – «кузнец своего счастья». Вспомним притчу о лягушках в горшке с молоком: пассивная тонет, активная плавает, движением сбивает масло и выбирается наружу.

3. Сначала необходимо прийти в состояние готовности к изменениям. Понаблюдайте за своими знакомыми (когда внешняя демонстрация силы свидетельствует лишь о скрываемой слабости. И, наоборот, вспомнить ситуации, когда, оставаясь внешне слабым, без видимой защиты, человек мог противостоять трудной ситуации, сохранять устойчивость и душевное равновесие).

4. Самое главное - не верить лживой информации, которая поступает из многих источников: социальные сети, WhatsApp, комментарии. Нужно уметь её фильтровать, это сохранит ваше психическое здоровье.

Избегайте информационного перенасыщения - это позволит не заразиться чужой паникой. Сократите до минимума любые беседы, вызывающие у вас тревогу или панику.

Опирайтесь на факты и собственную позицию. Достоверную информацию о вирусе, группах риска и мерах профилактики - можно получить на сайте ВОЗ.

5. Не пренебрегайте спортом: физическая активность помогает снизить уровень тревоги.

6. Какие бы ни были отношения в семье, такие стрессовые ситуации, как сегодня, сплочают любящих людей. Возможно, сейчас самое время узнать свою семью лучше. Общение с детьми, поиски общих интересов с ними - это отличный способ снять стресс. Вспоминайте хорошее. Не теряйте чувства юмора! Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии.

7. Необходимо научиться видеть и осознавать как внутреннюю, так и внешнюю помощь и научиться ее принимать. Рассмотрим данную ситуацию, как возможность приобретения нового опыта, нового качества, определение ее смысла и обучающего воздействия.