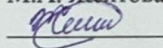


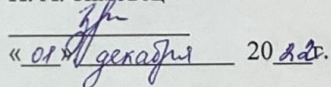
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Троицкий педагогический колледж»

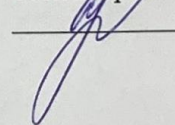
Составитель:  
педагог-психолог  
ГБПОУ «Троицкий  
педагогический колледж»  
М.А. Желтова



Рассмотрено:  
заместитель директора по  
воспитательной работе  
Н. А. Зимовец

  
« 01 » декабря 20 2022 г.

Утверждаю:  
директор  
ГБПОУ «Троицкий  
педагогический колледж»  
С. Н. Егорова



Проект

«Адаптация студентов I курса к условиям обучения в педагогическом  
колледже»



Троицк, 2022

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на социально-психологический проект**  
**«Адаптация студентов I курса к условиям обучения**  
**в педагогическом колледже»**  
**педагога-психолога ГБОУ «Троицкий педагогический колледж»**  
**Желтовой Марии Алексеевны**

Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям образовательного учреждения представляет собой одну из важных психолого-педагогических проблем системы среднего профессионального образования. Начало обучения в среднем профессиональном учебном заведении, принятие выпускником школы новой социальной роли – роли студента – наиболее значимый период, существенно влияющий на возможности личной самореализации, профессионального самоопределения и построения карьеры. В связи с этим в образовательном учреждении необходимо создать условия для успешного прохождения обучающимися адаптационного периода.

Представленный к рецензированию психолого-педагогический проект составлен с учетом актуальных тенденций в сфере среднего профессионального образования, требований ФГОС и направлен на создание благоприятных условий для успешной адаптации студентов первого курса к новой социальной среде для выполнения определенных социальных функций. Проект предназначен для обучающихся первого курса Троицкого педагогического колледжа.

Актуальность данного проекта обусловлена необходимостью создания условий для активного включения личности обучающегося в новые структурные элементы образовательного процесса. С этой целью продумано содержание психологических мероприятий, тренинговых занятий, игр, способствующих созданию атмосферы доверия и психологической безопасности; сплочению коллектива; обучению навыкам бесконфликтного общения и формированию ценностно-смыслового отношения студентов к педагогической деятельности.

Структура проекта соответствует требованиям: имеется пояснительная записка, в которой обозначены цель и задачи, определены этапы реализации и планируемые результаты. В содержании проекта отражены особенности адаптации студентов первого курса, ее структура и трудности, связанные с процессом приспособления к новым условиям обучения.

Проект может быть рекомендован для решения комплекса психолого-педагогических задач, стоящих перед учреждением среднего профессионального образования.

Рецензент:

заведующий кафедрой Педагогики

и социально-экономических дисциплин

ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный

аграрный университет», доцент,

кандидат педагогических наук

Н.П. Тропникова



## Содержание

Пояснительная записка	3
1. Особенности адаптации первокурсников	7
2. Календарно-тематическое планирование реализации проекта	13
Список литературы	15
Приложение	16

## **Пояснительная записка**

Одной из важных проблем организации, управления учебно-воспитательным процессом в образовательном учреждении системы среднего профессионального образования является создание благоприятных условий для адаптации студентов первого курса к новой социальной среде, новым социальным ролям, функциям. Чем быстрее и успешнее первокурсник осваивает новое социальное пространство, новый социальный статус, тем эффективнее его учебная деятельность, профессиональное, личностное развитие и саморазвитие.

Процесс адаптации к обучению в образовательном учреждении - явление сложное и многогранное и является процессом активного включения личности обучающегося в различные структурные элементы системы образования для выполнения определенных социальных функций (образования, воспитания, трудовой и общественной деятельности).

В распространенном значении адаптация понимается как приспособление человека к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Человек, который вписывается в эту систему требований, норм и социальных отношений, называется адаптированным.

С гуманистических позиций важно выделить еще один критерий - осуществление приспособления без серьезных внутренних потерь: ухудшения самочувствия и настроения, понижения самооценки. Все это позволяет считать, что адаптация - это не только приспособление индивида к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию и саморазвитию.

Данный процесс протекает на первом курсе, но, как правило, не заканчивается в течении одного года, а продолжается и на протяжении второго года обучения. Только к третьему курсу студенты вполне адаптируются.

Одной из важных задач профессиональной подготовки будущих педагогов в ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж» является формирование ценностно-смыслового отношения студентов к педагогической деятельности, решение которой зависит от успешности адаптации студентов к новой социально-образовательной среде учебного заведения. Это обуславливает необходимость реализации проекта, направленного на выявление особенностей и создание условий успешной адаптации студентов первого курса.

Основанием для разработки проекта послужили: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

**Цель проекта** – осуществление социально-психологических мероприятий, способствующих успешной адаптации студентов первого курса к условиям обучения в педагогическом колледже.

Задачи проекта:

- выявление с помощью диагностических методик трудностей, возникающих в процессе адаптации студентов;
- проведение тренинговых занятий, направленных на сплочение коллектива, обучение навыкам бесконфликтного общения, формирование ценностно-смыслового отношения студентов к педагогической деятельности;
- разработка рекомендаций для классных руководителей и студентов, предупреждающих возникновение трудностей адаптации;
- установление и поддержание социального статуса учащегося в новом коллективе;
- создание дополнительных пространств самореализации личности во внеучебное время.

База реализации проекта: ГБПОУ «Троицкий педагогический колледж», студенты первого курса.

Сроки реализации проекта: 2022-2023 учебный год.

Этапы реализации проекта:

1 этап – входная диагностика.

Среди руководителей 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 тренинговой работы.

2 этап – социально-психологическое воздействие - тренинги.

Проводятся социально-психологические мероприятия по адаптации студентов. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию тренингов, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с педагогом-психологом.

3 этап - итоговая диагностика.

Заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

4 этап – анализ полученных данных, корректировка программы.

Углубленное психокоррекционное воздействие проводится по необходимости со студентами первокурсниками, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально-психологической работы.

Ожидаемые результаты проекта:

- 1) низкий процент отсева обучающихся;
- 2) наличие мотивации к дальнейшему продолжению образования;
- 3) наличие устойчивого интереса к профессии, ценностно-смыслового отношения студентов к педагогической деятельности;

- 4) высокий охват обучающихся мероприятиями;
- 5) отсутствие конфликтов между обучающимися в колледже и общезитии;
- 6) продуктивная совместная деятельность в творческих коллективах (активное участие коллективов в концертах, конкурсах).



## 1. Особенности адаптации первокурсников

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном пространстве [8].

Выделяют разные виды адаптаций (социальная, учебная, профессиональная и др.), среди которых адаптация студентов к условиям обучения или учебная адаптация занимает важное место в первый год студенчества. Учебная адаптация - это приспособление человека к условиям обучения. Здесь проявляется воздействие различных факторов: вид обучения, уровень и форма требований к результатам, обстановка в коллективе учащихся, профессионализм преподавателей и т.п. С первых дней обучения студент сталкивается с новой структурой учебного заведения, новыми требованиями, системой обучения, что способствует перестройке всего образа жизни и деятельности молодого человека [1]. Процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности/

Выделяют две группы проблем адаптации первокурсников:

- проблемы социально - психологической адаптации - как противоречия, трудности приспособления индивида к группе, взаимоотношениям в ней, выработки собственного стиля поведения;

- проблемы профессиональной адаптации, под которыми понимаются противоречия, трудности приспособления к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса; выработки навыков самостоятельности в учебной и научной работе [5].

Решение выделенных проблем требует внутренней самоорганизации, умения распределить время и силы в крайне уплотненном учебном режиме,

стимулирует работу по выявлению и осознанию жизненных приоритетов, уточнению текущих и перспективных планов.

Для успешной адаптации необходимым является проявлении активной позиции, которая должна быть не только у преподавателя, но и у студента, то есть должна быть совместная деятельность, обеспечивающая успешность протекания адаптационного процесса. Только в случае активного и инициативного воздействия на окружающую среду, на других людей и на себя возможны изменения качественных и количественных свойств личности первокурсника на начальном этапе профессионального обучения [5].

Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности, личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т. д. Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как будущего специалиста.

В условиях колледжа специально планируется система мероприятий, способствующая успешной адаптации первокурсников. К числу наиболее важных мероприятий относится работа по формированию и комплектованию групп, ритуал «Посвящение в студенты», выступления классных руководителей в группах, знакомство с историей колледжа, организация для студентов центра психологической помощи, проведение тренингов.

Особую роль в адаптации первокурсников выполняют классные руководители, которые являются помощниками в освоении нового образовательного пространства колледжа, оказании поддержки в трудных ситуациях первых дней пребывания, координируя и организуя их деятельность и перемещение по колледжу [7].

Проблемы, возникающие в ходе приспособления к новым условиям обучения, могут способствовать дезадаптации, которая 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 нарушениям психического здоровья.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

- приспособление к новой системе обучения,
- приспособление к изменению учебного режима,
- вхождение в новый коллектив [1].

Структура адаптации:

1) психологическая адаптация – процесс освоения совокупности всех условий, необходимых студенту в процессе обучения;

2) социальная адаптация – включение студента в образовательную среду с ее традициями, нормами жизни, ценностными ориентациями. В ходе такой адаптации студент постоянно получает разностороннюю информацию о своем коллективе, его нормах, ценностях, о системе деловых и личностных взаимоотношений в группе, о социально-психологической позиции отдельных членов группы в структуре взаимоотношений, о групповых лидерах;

3) учебная адаптация – выражается в определенном уровне овладения общеучебными умениями и навыками, в формировании некоторых необходимых качеств личности в развитии устойчивого положительного отношения к учению [1].

В целях успешной адаптации студентов нового набора в колледже разработан и осуществляется проект, направленный на адаптацию первокурсников к новым условиям обучения, который определяет задачи, средства, методы и формы деятельности педагогического коллектива.

К сожалению, не все студенты проходят процесс адаптации благополучно. Психологической службой выявлены следующие трудности в процессе адаптации первокурсников к условиям обучения в колледже:

- отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где было все знакомо, наблюдалась взаимопомощь и моральная поддержка;
- неопределенность мотивации выбора профессии и недостаточная психологическая подготовка к ней;
- неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и учебной деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новом образовательном учреждении;
- налаживание быта и самообслуживания при переходе из домашних условий в общежитие;
- конфликтность в группе или с преподавателями в результате неумения конструктивно взаимодействовать с людьми, низкого самоуправления в деловых контактах, слабой критичности мышления;
- отсутствие навыков самостоятельного принятия решения в учебной ситуации, неумение конспектировать материал лекции, статьи, работать с литературой, словарями, справочниками, указателями [2].

### *Причины нарушения адаптации*

Формы адаптации	Нарушения адаптации	Причины нарушений адаптации
Формальная адаптация	Опоздания на занятия, низкие оценки, в том числе в период межсессионного учета и за сессию, чувство психологического дискомфорта, повышенная тревожность	Незнание правил, принятых в данном учебном заведении и требований, предъявляемых к статусу студента; неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля со стороны преподавателей; низкая мотивация получения образования; процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие
Общественная адаптация	Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты	Переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где чувствовались взаимная помощь и моральная поддержка; неумение устанавливать отношения в новом коллективе, с новыми людьми;

	группе, преподавателями	с закрытостью студента; отсутствие совместной деятельности; низкий уровень сплоченности студенческой группы
Дидактическая адаптация	Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе, низкие текущие оценки	Неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней; отсутствие навыков самостоятельной работы; неумение конспектировать; неумение работать со словарями с учебной и методической литературой; недостаточный уровень развития учебных умений; пробелы в базовых знаниях

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны в силу поиска способов взаимодействия в новых условиях, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, недостатками воспитания в семье и школе [7].

*Проявления трудностей адаптации первокурсников  
и способы их выявления*

Трудности адаптации первокурсников	Способы выявления трудностей адаптации первокурсников
Недисциплинированность	Анализ посещаемости групп
Неустойчивая и низкая успеваемость по учебным предметам	Анализ отметок в межсессионный период учета знаний. Сбор сведений об успеваемости у классных руководителей и ведущих преподавателей
Конфликтность с сокурсниками и преподавателями	Анализ ситуаций. Беседа с классными руководителями и преподавателями. Анкетирование групп первокурсников
Наличие беспокойства, плохое самочувствие	Анкетирование и психологическое тестирование студентов первых курсов. Наблюдения в ходе занятий, на переменах, в условиях повседневной жизни колледжа. Беседы с классными руководителями

В колледже обучаются студенты, в том числе несовершеннолетние, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации: опекаемые, лица из числа детей сирот. Существует реальная опасность дезадаптации данной категории студентов.

Реализация проекта обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям колледжа, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие организаторских и коммуникативных способностей.

Большую роль в осуществлении адаптации играет самостоятельная, творческая работа студента, посредством участия в которой преподаватели помогают студентам не только получить профессиональные знания и сформировать умения, но и полюбить выбранную профессию, сформировать ценностно-смысловое отношение к педагогической деятельности, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни. Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами колледжа на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность студентов, успеваемость и качество знаний.

## 2. Календарно-тематическое планирование реализации проекта

№ п/п	Сроки	Мероприятия	Ожидаемый результат	Ответственные
<b>Просветительское направление</b>				
1	Сентябрь	Организационный сбор студентов 1 курса	Подготовка к учебной деятельности	Классные руководители групп
		Торжественная линейка	Знакомство, приобщение к творческой жизни колледжа	Педагог-организатор
		Определение актива в студенческих группах	Формирование управленческой культуры	Классные руководители групп
		Классный час	Знакомство с группой, классными руководителями	Классные руководители групп
		Родительское собрание	Знакомство с родителями первокурсников, ознакомление с учебной деятельностью	Руководители отделений, педагог-психолог
		Экскурсия по колледжу, городу	Знакомство с историей колледжа	Классные руководители
2	Декабрь	Индивидуальные консультации со студентами	Преодоление трудностей адаптации студентов 1 курса	Педагог-психолог, классные руководители
		Составление рекомендаций для кл. руководителей групп (Приложение № 4, №5)	Информирование классных руководителей по вопросам работы с неадаптированными студентами	Педагог-психолог
<b>Коррекционно-развивающее направление</b>				
3	Сентябрь	Посвящение в студенты – Интерактивная игра	Сплочение группы, выявление коммуникативных способностей студентов	Педагог-психолог, педагог-организатор

4	Октябрь-декабрь	Тренинговое занятие «Знакомство» (Приложение №3)	Знакомство членов группы, создание благоприятной психологической обстановки	Педагог-психолог
		Тренинговое занятие «Группа глазами каждого» (Приложение №3)	Установление контакта между участниками, создание положительной мотивации	Педагог-психолог
		Тренинговое занятие «Наши особенности. Самореализация» (Приложение №3)	Научить открывать свои способности и использовать их	Педагог-психолог
5	Январь	Игра ко дню студента «Занимательные перемены»	Сплочение коллектива, командообразование	Педагог-психолог
6	Март	Психологическая игра «Тропа доверия»	Сплочение коллектива, командообразование	Педагог-психолог
7	В течение года	Классный час «Профессия «Педагог» (Приложение №3)	Развитие ценностно-смыслового отношения к будущей профессии	Педагог-психолог
Диагностическое направление				
5	Октябрь	Анкетирование классных руководителей (Приложение №2)	Анализ психологической ситуации в группе	Педагог-психолог
6	Декабрь	Методика К.Роджерса - Р.Даймонда «Адаптация» (Приложение №1)	Диагностика трудностей в адаптации первокурсников	



## Список литературы

1. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции /Л.Н. Боронина, Ю.Р. Вишневский, Я.В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19).
2. Алмазов, Б. Н. Психическая средовая дезадаптация несовершеннолетних: монография / Б. Н. Алмазов. — 2-е изд. — М: Юрайт, 2023. — 180 с.
3. Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — М: Юрайт, 2023. — 132 с.
4. Журавлева, Л.А., Беликова, Л.Ф., Хасанова, И.И. Научно-методическое обеспечение воспитательного процесса в профессионально-педагогическом вузе: Практико-ориентир. моногр. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф-пед. ун-та, 2007. - 341с.
5. Кураева А.М. Проблема профессиональной адаптации студентов // Концепт: науч.-метод. электрон. журнал. - 2017. - Т. 32. - С. 352-354. - ЦКЪ: <http://e-koncept.ru/2017/771102.htm>.
6. Леонова, Е. В. Эмпирические методы психологического исследования: учебное пособие / Е. В. Леонова. — 2-е изд. — М: Юрайт, 2022. — 323 с.
7. Лукьянова, И.П., Огнева, О.С. Психологические особенности первокурсников и проблемы их адаптации в вузе: Тез. докл. конф. Пермь: ПГПУ, 2003.- С.15.
8. Магомедова М.Г. Адаптация личности студента к образовательному процессу как социокультурное явление и педагогический процесс // МНКО. 2018. №2 (69). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-lichnosti-studenta-k-obrazovatelnomu-protssesu-kak-sotsiokulturnoe-yavlenie-i-pedagogicheskiy-protsess> (дата обращения: 28.04.2023).

**Диагностика социально-психологической адаптации  
(К. Роджерс, Р. Даймонд)**

**Шкалы:** адаптация, принятие других, самопринятие, эмоциональный комфорт, интернальность, стремление к доминированию.

**Инструкция к тесту.** В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни, переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от 0 до 6, подходящий, по вашему мнению:

0 – это ко мне совершенно не относится	
1 – мне это не свойственно в большинстве случаев	4 – это похоже на меня, но нет уверенности
2 – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне	5 – это на меня похоже
3 – не решаюсь отнести это к себе	6 – это точно про меня

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

**ТЕСТ**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый, держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживании обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставляя себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.

27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый, таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в том, чтобы кто-то был рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимая, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже если винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость: все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий, не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад. Способен напридумывать лишнего, словом, не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный. Легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы он выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, в котором в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельностный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый, ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в рассеянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.

74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг не справлюсь, а вдруг не получится?
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и его отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет: презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек, легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит, никто всерьез его не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают его мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

## Интерпретация результатов

Шкала состоит из 101 суждения, из них 37 соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают и с критериями личностной зрелости, в их числе – чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем к стремление овладеть, справиться с ними), следующие 37 – критериям дезадаптированности (неприятие себя и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т.е. решение их в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 26 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала (шкала лжи).

Сопоставлению коэффициентов СПА с объективными показателями – успеваемостью, позицией ученика в системе межличностных отношений в классе – крайне желательно, ибо позволяет выявить адекватность полученных с помощью шкалы данных.

Выполнение теста длится примерно урок (45 мин.). Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только психологом.

С той же целью все высказывания были сгруппированы по 6 факторам, отвечающим критериям адаптированности и дезадаптированности. Перечисляя эти факторы, в скобках назовем номера составляющих их суждений:

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	А Адаптивность	4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98	(68-170) 68-136
	В Дезадаптивность	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	(68-170) 68-136
2	а Лживость –	34, 45, 48, 81, 89	(18-45)
	б Лживость +	8, 82, 92, 101	
3	А Принятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	(22-52) 22-42
	В Непринятие себя	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	(14-35) 14-28
4	А Принятие других	9, 14, 22, 26, 53, 97	(12-30) 12-24
	В Непринятие других	2, 10, 21, 28, 40, 60, 76	(14-35) 14-28
5	А Эмоциональный комфорт	23, 29, 30, 41, 44, 47, 78	(14-35) 14-28
	В Эмоциональный	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	(14-35)

		дискомфорт		14-28
6	A	Внутренний контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98	(26-65) 26-52
	B	Внешний контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77	(18-54) 18-36
7	A	Доминирование	58, 61, 66	(6-16) 6-12
	B	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм	17, 18, 54, 64, 86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты до зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно *низкие*, а после самого высокого показателя в зоне неопределенности – как *высокие*.

**Анкета классного руководителя**

Группа \_\_\_\_\_

<p>1. Есть ли в Вашей группе студенты «группы риска», нуждающиеся в профилактической работе? Укажите имя, фамилию этих студентов.</p> <p>По какой причине они попали в «группу риска»?</p>	
<p>2. Есть ли в Вашей группе студенты, испытывающие трудности в адаптации? (непринятые группой, малообщительные, отверженные)? Укажите их имя, фамилию.</p>	
<p>3. Имеется ли потребность в проведении в Вашей группе тренинговых занятий для студентов?</p>	
<p>4. Какой теме они могут быть посвящены, по Вашему мнению? Укажите эти темы</p>	
<p>5. Какие замечания/предложения Вы имеете относительно работы педагога-психолога со студентами Вашей группы. Укажите.</p>	

### Занятие с элементами тренинга «Знакомство»

**Цель:** знакомство коллектива группы, создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:** ручки, маркеры, бумага А4.

#### Упражнение «Знакомство»

Здравствуйте! Сегодня мы собрались здесь, чтобы познакомиться и поближе узнать друг друга. Давайте познакомимся поближе.

- Кивните головой все те, кто учился в школе;
- Поднимите руку, кто по утрам чистит зубы;
- Хлопните в ладоши, кто любит сидеть за компьютером;
- Топните ногой у кого есть желание учиться;
- Помашите мне те, кто имеет братьев и сестер;
- Встаньте все те, кто уверен в себе;
- Положите руку на грудь все те, кто считает, что может нести ответственность не только за себя, но и за других;
- Поднимите правую руку те, кто считает себя способным увлечь других на какое-то дело;
- Сделайте руки в замок, кто будет все эти годы командой?

#### Упражнение «Визитка»

Психолог предлагает создать проект «Личной визитки» на листке А4.

В визитке указаны:

- Ф.И.О. или прозвище
- Хобби, характеристика, интересное замечание. Участники придумывают и рисуют личный логотип. Пишут девиз.

#### Упражнение «Что значит ваше имя?»

Участникам группы предлагается назвать свое полное имя и рассказать что-нибудь о своем имени. Например, ответить на такие вопросы:

- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что обозначает мое имя?
- Кто из моих знакомых (родных) носит то же имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?



Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ.

### **Упражнение «Корпоративный стандарт»**

Психолог предлагает участникам продолжить предложения.

«Многие знают, что я.... Но мало кто знает, что я.....».

### **Упражнение «Групповой рисунок»**

Инструкция психолога: Для выполнения этого упражнения на взаимодействие, студентам выдается большой лист ватмана и фломастеры. Предлагается сделать совместный рисунок (корабль для группы, дом, для группы). Они должны сами решить, что это будет за рисунок, и распределить между собой роли в процессе его создания.

#### **Рефлексия занятия:**

- Кому, что понравилось во время занятия?
- Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Возникали ли трудности? Почему?
- Какие выводы сделали для себя. (*Высказывания каждого участника.*)
- Пожелания на следующее занятие.

**Прощание:** давайте скажем друг другу спасибо громкими аплодисментами. Спасибо за занятие! До свидания!

## **Занятие с элементами тренинга**

### **«Группа глазами каждого»**

**Цель:** сплочение коллектива, создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

**Оборудование:** ручки, маркеры, ватман, презентация, экран.

**Ход работы:** Приветствие, объяснение правил тренинга, основная часть (упражнения), рефлексия, прощание.

Вступительное слово: здравствуйте! Сегодня на занятии мы поговорим о вашей группе, о взаимоотношениях друг с другом. Благоприятный климат в коллективе – важный показатель успешного учебного процесса. От психологического комфорта напрямую зависит процесс и результат совместной деятельности. Сначала вспомним правила тренинговой работы. *Участники высказывают свои правила. Затем показывается слайд презентации, где расписаны правила.*

#### **Упражнение. «Мы похожи с тобой тем...»**

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему

напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнера.

#### **Упражнение «Близкое знакомство»**

Участники встают в ряд по росту. По команде ведущего все перестраиваются в заданном порядке. Движения осуществляются молча. Перестановка происходит по следующим параметрам: по первой букве имени (в алфавитном порядке); по цвету волос (от светлого оттенка к более темному); по возрасту.

#### **Упражнение «Паутинка»**

В круге участники крепко держатся за руки. Водящий выходит из помещения. Участники запутываются. Водящий должен всех распутать, не размыкая рук.

#### **Упражнение «Идеальная группа»**

Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы в ней каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать эти черты. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Каждый радиус подписан с внешней стороны круга качествами, необходимыми для успешного сотрудничества, взаимодействия в группе. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее ведущий называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина» Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

Дальнейшая работа строится на обсуждении, как улучшить атмосферу в группе, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы.

#### **Упражнение «Зеркало»**

Среди участников выбирается 2 человека: задача одного из них – показать без слов, только жестами, одного из студентов, задача второго – угадать, кого показывает первый. Остальные студенты находятся позади первого – угадывающего.

#### **«Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение

для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было комфортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

### **Упражнение «Пожелания»**

Участникам раздаются листочки с именами одногруппников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

### **Рефлексия занятия:**

- Кому, что понравилось во время занятия?
- Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнений?
- Возникали ли трудности? Почему?
- Какие выводы сделали для себя. (*Высказывания каждого участника.*)
- Пожелания на следующее занятие.

**Прощание:** давайте скажем друг другу спасибо громкими аплодисментами. Спасибо за занятие! До свидания!

## **Занятие с элементами тренинга**

### **«Наши особенности. Самореализация»**

#### **Упражнение Тест «Границы вашей решительности»**

Вам предлагается ответить на несколько вопросов ответами «да» или «нет».

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? Да - 3, нет - 0.
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что ничего интересного в этот вечер уже не будет? Да - 2, нет - 0.
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? Да - 1, нет - 0.
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, согласитесь ли вы без колебаний? Да - 3, нет - 0.
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? Да - 0, нет - 3.
6. Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие гости? Да - 3, нет - 0.
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? Да - 4, нет - 0.
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам на витрине вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам нужна? Да - 0, нет - 3.

9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по своему желанию? Да - 0, нет - 4.

10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? Да - 2, нет - 0.

11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? Да - 2, нет - 0.

Посчитайте общую сумму набранных баллов.

- 12 баллов. Вы нерешительны. Постоянно взвешиваете «за» и «против». Часто упускаете хорошие шансы, вплоть до создания для себя опасных ситуаций. Старайтесь быть потверже.

- 22 балла. Принимаете решения осторожно, но не избегаете проблем, требующих немедленного решения. Иногда колеблетесь, особенно перед утомительными и обременяющими делами. Больше доверяйте своему опыту и интуиции.

- 30 баллов. Вы тверды в своих поступках. Легкомысленное поведение вам не свойственно. В большинстве случаев вы принимаете правильные решения. Однако своей решительностью и твердостью вы подавляете окружающих.

### **Упражнение «Крокодил»**

Инструкция: Многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Эта игра предлагается, как средство избавиться от этого опасения. Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно – названия предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая – делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только с помощью жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что были загадано. Команды участников группы загадывают слова по очереди.

Обсуждение:

- было ли трудно показывать?

- как себя чувствовали?

- какие чувства возникают по окончанию игры?

### **Упражнение «Превращения»**

Цель: самопознание и самовыражение с помощью метафорических средств.

Материалы: заготовленные карточки.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Психолог предлагает участникам завершить следующие предложения:

1) Если бы я был книгой, то я был бы.....

2) Если бы я был взрослым, то я был бы.....

- 3) Если бы я был учителем, то я был бы.....
- 4) Если бы я был временем года, то я был бы.....
- 5) Если бы я был деревом, то я был бы.....
- 6) Если бы я был инструментом, то я был бы.....
- 7) Если бы я был цветом, то я был бы.....
- 8) Если бы я был животным, то я был бы.....
- 9) Если бы я был цветком, то я был бы.....
- 10) Если бы я был великим человеком, то я был бы.....

Все отвечают по кругу. Ответы обсуждаются в группе.

### **Упражнение «Чего я хочу достичь?»**

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных- догадаться, о чём идёт речь».

Анализ: трудно ли было выбрать важную цель? что нужно сделать для того, чтобы достичь цели? не слишком ли глобальные ваши цели, или может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

### **Рефлексия занятия:**

Предлагается ответить на вопросы:

- Как себя чувствуете?
- Что было легко, а где почувствовали трудности?

## **Классный час**

### **«Профессия «Педагог»**

Цель: расширить представления о профессии, сформировать ценностно-смысловое отношение к будущей профессиональной деятельности.

Этапы:

- 1) приветствие участников,
- 2) теоретическая часть: беседа – почему важна профессия педагога,
- 3) практическая часть,
- 4) рефлексия.

Ход занятия.

Добрый день! Сегодня мы поговорим с вами о профессии педагога/учителя.

Каждая профессия требует от человека определённых знаний, умений, проявления человеческих качеств. Во все времена профессия учителя считалась самой нужной и благородной. Пожалуй, нет ни одного человека, который бы не проникся уважением к людям этой профессии, ведь они зачастую вкладывают в обучение нового поколения не только свои знания и силы, но и душу. Но, согласитесь, учитель – это гораздо больше, чем просто профессия. Учитель – это состояние души и желание передавать свой опыт другим людям. Учитель – это стиль жизни.

Вопрос группе: «Как вы думаете, почему профессия педагога важна?». Обсуждение ответов.

Общая характеристика профессии.

Учитель - это специалист в области образования, преподаватель. Профессия учителя одна из самых уважаемых, почетных и ответственных профессий. Можно сказать, что учитель создает будущее страны, т.к. от его труда во многом зависит разносторонность развития знаний молодого поколения, его убеждения, мировоззрение, нравственные качества.

Педагогическая деятельность требует особого призвания. Воспитанием и обучением могут заниматься люди со склонностью и любовью к этому делу. Учитель должен любить и передавать свои знания другим, увлекаться самим процессом обучения и воспитания человека. Успех педагогической деятельности во многом зависит от коммуникативных способностей учителя, от его умения наладить правильные взаимоотношения с детьми.

Педагогическая деятельность требует от человека и определенных волевых качеств: выдержки, терпения, последовательности, настойчивости, самообладания. Он обязан контролировать свое поведение, управлять им. Очень важна в профессии учителя речь, которая должна отличаться выразительностью, эмоциональностью, убедительностью. Учитель должен уметь выражать свои мысли грамотно, ясно, просто, понятно для ребят.

Практическая часть. Работа с карточками. Участникам нужно выбрать карточки с теми профессионально-важными качествами, которыми должен обладать педагог и объяснить свою точку зрения.

гражданственность (социальная ответственность; готовность личности деятельно, энергично содействовать решению общественных проблем);

любовь к детям (гуманизм, доброжелательность, чуткость, отзывчивость, внимательность, душевность, вежливость и т.д.);

оптимизм (вера в силы и возможности позитивного развития ученика);

справедливость (честность, совесть, способность действовать беспристрастно);

общительность (педагогический такт, коммуникабельность);

требовательность к себе и к детям (ответственность, организованность, самокритичность, добросовестность, правдивость, дисциплинированность, гордость, чувство собственного достоинства, разумность, скромность, инициативность, активность);

альтруизм – бескорыстие (бескорыстная забота о благе других);

волевые качества (целеустремленность – «рефлекс цели», по выражению И.П.Павлова; выдержка, самообладание, уравновешенность, настойчивость, энергичность, решительность, терпеливость, смелость);

толерантность – терпимость, снисходительность к людям;

педагогическая наблюдательность (проницательность, педагогическая зоркость);

эмпатия (умение понимать внутреннее, психическое (эмоциональное) состояние ученика и сопереживать с ним это состояние не только на словах, но и на деле; эмоциональная отзывчивость).

Кроме того, существуют медицинские противопоказания:

заболевания органов пищеварения (язвенная болезнь и др.);

нервно-психические заболевания (неврозы и др.);

значительное снижение остроты слуха;

ярко выраженные дефекты речи.

Игра "Репортаж из зала суда"

Слушается дело "Профессия учитель".

Участники суда: обвинители, адвокаты.

(Ставятся таблички с надписями "обвинители", "адвокаты")

У каждой профессии есть свои плюсы и минусы. Обвинители ищут в профессии учителя - минусы, адвокаты - плюсы. Слово предоставляется обвинителям и адвокатам поочередно.

Предполагаемые ответы участников:

Адвокаты:

- Постоянное общение с детством - это верный способ сохранить душу молодой.
- Собственные дети постоянно на глазах, можно наблюдать за их развитием.
- Большой летний отпуск даёт больше возможности находиться с семьёй.
- Постоянная работа над собой, повышение интеллекта.
- Работа учителя очень важна для общества, поэтому приносит моральное

удовлетворение.

- Учителями славится Россия, ученики приносят пользу ей.

Обвинители:

- Колоссальные нервные перегрузки
- Проверка тетрадей и подготовка к урокам занимает много времени, не хватает

времени на семью

- Отсутствие полноценных выходных дней.
- Нужно постоянно читать, узнавать что-то новое.
- Учитель должен всё уметь.
- Учитель-это профессия, которая отнимает у человека здоровье, отнимает время

у семьи.

Рефлексия:

- что нового вы узнали о профессии педагога?
- какими качествами должен обладать педагог?
- что было трудным в игре – формулировать плюсы или минусы профессии?

Спасибо за работу! До свидания!



### Рекомендации классному руководителю в период адаптации студентов 1 курса

Ключевую роль в адаптационном процессе играет классный руководитель, общее направление функционирования которого состоит в целенаправленной организации и координации учебной и внеучебной деятельности студентов.

При формировании студенческого коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики, которые происходят практически в каждой учебной группе. Рассмотрим этапы или фазы развития группы:

1. Фаза ориентации (адаптационно-пассивного напряжения). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится или кто не нравится, примут ли меня. Поскольку студенты друг друга еще не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия в группе невысок.

2. Фаза конфликта (активации, активного напряжения). На этой фазе студентов волнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получить это, кто на меня влияет в большей и меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональное напряжение, студенты, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два или больше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и не уходя от него.

3. Фаза развития сплоченности (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность в высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другим целям - изменению формы разногласий.

4. Фаза консенсуса или поддержки. Группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, критикует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций, сознательно. Допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно переработать в себе враждебные чувства.

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Таким образом, классный руководитель активно включён в учебно-воспитательный процесс и его влияние на адаптацию студентов во многом определяется, в конечном счёте,

степенью участия в решении проблем группы в целом и каждого её студента в отдельности, а также умением найти наиболее эффективные пути для этого.

В целом процесс воспитательной работы, нацеленный на адаптацию личности студента к новой социальной среде, строится на принципах:

- формирования личности студента с активной жизненной позицией;
- уважения к студенту с учетом его интересов, потребностей, индивидуальных особенностей;
- создания условий для реализации разностороннего потенциала студентов, в том числе, в рамках общественно значимой деятельности.

Реализации последнего из указанных принципов в огромной мере способствуют органы студенческого самоуправления.

Очень полезно по итогам первых аттестаций, а особенно после первой сессии вместе со студентами проанализировать ошибки, допущенные ими при подготовке к контрольным работам, зачетам и экзаменам. Например, можно провести анкетирование с целью выяснить причины недостаточно высоких результатов сессии.

Выяснив причины плохой успеваемости, можно вместе со студентами подумать, как устранить эти причины.

Помимо адаптации к учебной деятельности необходимо обеспечивать знакомство первокурсников с жизнью колледжа в целом. В частности, необходимо познакомить первокурсников с основными правилами, регулирующими работу колледжа, разъяснить им права и обязанности студентов. И если к концу первого курса практически все студенты представляют себе правила приема экзаменов и знают, на каком основании их могут отчислить, то их осведомленность в остальных вопросах внутреннего распорядка не слишком высока. Очень часто студенты плохо разбираются в том, к кому именно им следует обращаться с каким-то конкретным вопросом. В этих случаях помощь кл. руководителя или членов студенческого совета бывает особенно необходима.

Традиционно принято уделять особое внимание иногородним студентам, особенно если они живут в общежитии. Здесь очень полезно установить контакт с родителями студентов.

Необходимо помнить, что студент, поступивший в колледж, попадает в новую для себя среду, приобретает новых знакомых, что неизбежно окажет влияние на его культурный уровень, шкалу жизненных ценностей и прочие личностные характеристики. То, как изменится личность студента, во многом зависит от преподавателей, ведущих занятия у первокурсников.

**Рекомендации студентам колледжа**

1. Соблюдайте режим дня
2. Следуйте правилам здорового образа жизни
3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.
4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.
5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.
7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств
8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.
9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
11. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.