

Ягодкина Ирина Петровна

Педагог-психолог, преподаватель,

КГБПОУ «Канский техникум отраслевых технологий

и сельского хозяйства», Россия, г. Канск

Программа адаптационных занятий

«Первый старт: успешная адаптация»

для обучающихся I курса техникуме

Пояснительная записка

Программа предназначена для первичной адаптации обучающихся первого курса техникума к новым условиям образовательной среды, формированию благоприятного климата и эффективной интеграции в учебный процесс.

Программа поможет обеспечить постепенную адаптацию обучающихся посредством серии специально разработанных занятий, направленных на укрепление социальных связей, повышение уровня коммуникативной компетентности и психоэмоциональной устойчивости.

Программа рассчитана на четыре занятия и охватывает следующие направления деятельности:

- ✓ Социально-психологическая адаптация (занятие №1).
- ✓ Коммуникационные навыки и активное слушание (занятие №2).
- ✓ Саморегуляция и управление стрессом (занятие №3).
- ✓ Лидерство и чувство коллективизма (занятие №4).

Программа ориентирована на подростков в возрасте 15–18 лет и основана на принципах психологии развития личности подростка. Каждое занятие предполагает активные формы работы, интерактивные игры и практические упражнения, способствующие раскрытию потенциала обучающихся, развитию навыков взаимодействия, улучшению самочувствия.

Цель программы:

Обеспечить успешную социальную и психологическую адаптацию первокурсников к новым условиям учебного заведения путем формирования навыков эффективного общения, знакомства друг с другом и развития эмоциональной устойчивости.

Задачи программы:

1. Формирование чувства принадлежности - создать условия для ощущения себя частью коллектива техникума.

2. Развитие коммуникативных навыков - научить взаимодействовать эффективно и комфортно в новых условиях учебы.
3. Повышение уровня психологической готовности - развитие умения справляться с учебными нагрузками и стрессовыми ситуациями.
4. Освоение методов саморегуляции - обучение способам поддержания внутреннего равновесия и работоспособности.

Результаты реализации программы

По итогам прохождения программы наблюдается устойчивая положительная динамика изменений, происходящих со студентами:

1. Студенты быстрее адаптируются к новым социальным условиям и находят друзей среди сверстников.
2. Повышается общая удовлетворенность пребыванием в техникуме, улучшается атмосфера в учебных группах.
3. Формируются базовые навыки управления собственным поведением и эмоциями, развивается культура общения.
4. Появляется осознанность относительно индивидуальных особенностей, способностей и ограничений, что позволяет строить реалистичные планы и достигать поставленных целей.

Кроме того, наблюдаются положительные изменения на уровне успеваемости и дисциплины. Студенты проявляют большую заинтересованность в учебе, повышается вовлечённость в учебные процессы и мероприятия.

Общая оценка эффективности программы

Реализация предложенной программы привела к следующим результатам:

1. Значительное улучшение психологического комфорта большинства обучающихся.
2. Увеличение количества контактов и повышения уровня сплочённости в учебных группах.
3. Сокращение числа конфликтов и снижение проявлений агрессии.
4. Рост мотивации к участию в различных образовательных мероприятиях техникума.

Эти показатели подтверждают эффективность программы и целесообразность её дальнейшего внедрения в практику учебно-воспитательного процесса техникумов.

Занятие № 1. Введение в новую жизнь: знакомство и формирование группы

Цель занятия: Познакомить обучающихся между собой, сформировать атмосферу доверия и взаимопонимания внутри учебной группы.

Конспект занятия:

1. Упражнение "Имя + прилагательное":

Участники по очереди называют свое имя и выбирают одно положительное качество, которое характеризует их личность. Например: "Меня зовут Олег, я веселый."

2. Игра "Ассоциации":

Студенты садятся в круг. Ведущий называет слово ("Техникум"), участники последовательно продолжают ассоциативный ряд словами, которые приходят первыми в голову. Затем проводится обсуждение, какие ассоциации были наиболее близкими группе и почему.

3. Техника "Цвет настроения":

Каждому студенту предлагается выбрать один цветной лист бумаги и объяснить, какой именно оттенок отражает его настроение сегодня. Это помогает обсудить эмоции участников и настроить группу на позитивный лад.

4. Завершающее упражнение "Зеркало эмоций":

Каждый участник имитирует эмоцию другого студента, демонстрируя реакцию и отражая ее лицом и телом. Участники учатся распознавать и выражать эмоции окружающих.

5. Командообразующее упражнение "Паутинка":

Все участники становятся в круг, держась за веревочку, протянутую через руки. Необходимо аккуратно передавать веревочку дальше, не разрывая цепочку рук. Такое простое упражнение показывает необходимость сотрудничества и координации действий.

Дополнительные упражнения:

6. Упражнение "Ищем общие интересы":

Учащиеся делятся на небольшие группы и ищут минимум три общих интереса или хобби у каждого участника группы. Затем каждая команда рассказывает остальным о найденных совпадениях.

7. Игра "Рассказчик":

Один ученик придумывает начало истории, следующий продолжает рассказ, дополняя его деталями. Каждый добавляет свою фразу, пока история не завершится.

8. Рисование совместного плаката:

Все учащиеся рисуют большой плакат, изображающий символически будущее группы и техникума. Группа выбирает лозунг, поддерживающий дружеские отношения и мотивацию учиться.

Резюме занятия:

Сегодня мы познакомились друг с другом, узнали много нового о каждом из вас и сформировали первые шаги к созданию дружного и сплоченного

коллектива. Мы увидели, насколько важно уметь слышать и понимать друг друга, делиться опытом и находить точки соприкосновения.

Заключительное слово психолога:

Сегодняшнее занятие показало нам, что наша группа полна интересных и талантливых людей. Вы смогли почувствовать важность дружбы и понимания в вашем будущем учебном пути. Я уверена, что совместная работа над общими целями сделает вашу учебу комфортной и интересной!

Результат:

В результате первого занятия будет создана дружелюбная и открытая среда, благодаря которой большинство обучающихся почувствуют себя принятыми в новый коллектив. Они начнут устанавливать межличностные связи, улучшится взаимопонимание и снизится уровень тревожности.

Занятие № 2. Учимся общаться: освоение основ коммуникации

Цель занятия: Формирование навыков активного слушания, правильного выражения мыслей и чувств, создание условий для продуктивного взаимодействия в коллективе.

Конспект занятия:

1. Упражнение "Выслушай друга":

Разделившись на пары, студенты попеременно рассказывают партнеру о себе, своей семье, увлечениях. Задача партнера — внимательно выслушивать и повторить услышанное своими словами, показывая понимание.

2. Практика невербального общения:

Группа делится на подгруппы. Каждая группа получает задание показать известную ситуацию (например, встреча друзей), используя исключительно жесты и мимику. Остальные команды отгадывают сценку.

3. Ролевое моделирование ситуации конфликта:

Предлагается конфликтная ситуация, которую решают двое участников (учащийся и преподаватель). Остальная группа наблюдает и потом совместно вырабатывают рекомендации, как лучше выйти из подобного конфликта.

4. Общее упражнение "Правила нашей группы":

Под руководством ведущего студенты формулируют правила поведения в классе, направленные на поддержание доброжелательной атмосферы и эффективное взаимодействие всех членов группы.

5. Командообразующее упражнение "Спаси мяч":

Вся группа должна удержать воздушный шарик в воздухе, передавая его руками, ногами или плечами. Задача — продержаться как можно дольше, не давая шару упасть. Упражнение подчеркивает важность общей цели и координацию действий.

Дополнительные упражнения:

6. "Запретные темы":

Участники делятся на пары и пытаются поговорить друг с другом, избегая конкретных тем (предложенных ведущим заранее). Упражнение развивает гибкость общения и креативность в выборе способов самовыражения.

7. "Эхо-коммуникация":

Одному участнику дается предложение или фраза, остальные повторяют ее шепотом следующему участнику, стараясь передать смысл и тон голоса точно. Последний озвучивает финальную версию фразы, сравнивая ее с источником.

8. "Давай поговорим честно":

Игра проходит в форме круга вопросов и ответов. Один человек выходит вперед и становится объектом вопросов остальных участников. Вопросы касаются мнения о новом учебном заведении, ожиданиях и страхах перед учебой. Это формирует открытость и доверие в группе.

Резюме занятия:

Мы убедились, что коммуникация играет ключевую роль в нашем взаимодействии. Важно научиться говорить ясно и понятно, активно слушать собеседника и уважительно относиться к мнению других. Умение решать конфликты мирным способом позволит вам сделать ваше пребывание в техникуме комфортным и успешным.

Заключительное слово психолога:

Общение - важнейший аспект нашей жизни. То, чему вы научились сегодня, пригодится вам не только в стенах техникума, но и за его пределами. Давайте продолжим совершенствоваться в искусстве общения и построения крепких отношений!

Результат:

Занятие повысит навыки активной коммуникации и грамотного восприятия чужой речи. Благодаря играм и практическим заданиям

участники станут чаще проявлять инициативу в диалогах, открыто высказывать собственное мнение и прислушиваться к точке зрения других.

Занятие № 3. Управление временем и стрессоустойчивость

Цель занятия: Освоение навыков планирования личного времени и методов снижения стресса в процессе обучения.

Конспект занятия:

1. Дискуссия "Что такое успех в учебе?"

Психолог инициирует дискуссию среди учащихся о значении успеха в обучении и роли организации времени. Подводится итог, что успех зависит от правильной расстановки приоритетов и регулярного самоконтроля.

2. Упражнение "Моя неделя":

Участникам предлагают нарисовать расписание своего идеального учебного дня, обозначив периоды отдыха, сна, уроков и внеклассных мероприятий. После рисунки обсуждаются группой.

3. Техники релаксации:

Практическое занятие включает дыхательные техники и элементы медитации, помогающие снять напряжение и быстро восстановить силы.

4. Заключительное упражнение "Энергия движения":

Используя танцевальные элементы или физическую активность, участники двигаются вместе, обмениваясь энергией и чувствуя общий ритм. Это способствует снижению напряжения и укреплению сплоченности группы.

5. Командообразующее упражнение "Узелок":

Группа держит верёвку двумя руками, переплетая её между участниками. Их задача - распутать узел, сохранив контакт с верёвкой. Упражнение направлено на сотрудничество и совместное решение проблем.

Дополнительные упражнения:

6. "Фокус внимания":

Упражнение на концентрацию: участникам даются задания, такие как сосчитать определенное количество предметов в комнате или запомнить последовательность движений. Оно учит концентрироваться и развивать внимание.

7. Игровая техника "Стресс-менеджмент":

Группа делится на две части: одна представляет "негативные мысли", вторая - способы борьбы с ними. Учащиеся демонстрируют эффективные методы преодоления стресса, создавая импровизированные сценки.

8. Составление карты ресурсов:

Студентам предлагается отметить ресурсы, которыми они обладают (личные качества, друзья, учителя, возможности техникума), формируя наглядную карту возможностей, позволяющую чувствовать уверенность и поддержку.

Резюме занятия:

Занятие помогает правильно планировать своё время и бороться со стрессом. Эти знания помогут сохранить баланс между учёбой и отдыхом, избежать перегрузок и чувствовать себя уверенно даже в сложных ситуациях.

Заключительное слово психолога:

Помните, управление своим временем и контроль над уровнем стресса - важные аспекты вашей жизни. Если у вас возникают трудности, обращайтесь ко мне или другим специалистам техникума. Мы всегда готовы поддержать вас и помочь справиться с любыми сложностями!

Результат:

Третье занятие поможет обучающимся освоить основы тайм-менеджмента и снизить проявления тревожности и раздражительности. Будут наблюдаться улучшения в распределении нагрузки, сократится частота случаев эмоционального переутомления.

Занятие № 4. Моя роль в коллективе: лидерство и поддержка

Цель занятия: Развитие уверенности в собственных силах, осознание личной ответственности и важности поддержки других членов группы.

Конспект занятия:

1. Лекция-дискуссия "Кто такой лидер?":

Психолог проводит беседу о качествах лидера, необходимых в учебных группах, развивая понимание лидерства как способности вести за собой и поддерживать товарищей.

2. Игра "Кораблекрушение":

Группа объединяется в команду и решает общую проблему выживания на необитаемом острове. Через игровую форму ученики получают опыт принятия решений и командной работы.

3. Упражнение "Комфортное пространство":

Каждый участник записывает имена тех одноклассников, которым он доверяет больше всего. Психолог собирает анкеты и демонстрирует степень взаимного доверия внутри группы.

4. Итоговая рефлексия:

Ведущий предлагает каждому ученику выразить, что было полезным и интересным в прошедших занятиях, как изменилось восприятие себя и других учеников за этот период.

5. Командообразующее упражнение "Переправа":

Все участники должны перейти воображаемую реку, наступая лишь на ограниченное число "камней" (листы бумаги). Задание требует согласованных действий и помощи друг другу, подчёркивая значимость командной работы.

Дополнительные упражнения:

6. "Испытание лидером":

Команда выбирается случайным образом. Одному человеку даётся задача стать руководителем на короткое время, решить определенную задачу всей командой. Другие члены оценивают его способность организовать процесс и вдохновлять коллег.

7. Упражнение "Комплименты":

Каждый участник по кругу делает комплимент другому члену группы. Важен акцент на искренность и внимательность.

8. Построение группового герба:

Каждая группа создает герб своего класса, включающий символы и девизы, подчеркивающие особенности и ценности данной учебной группы. Этот герб впоследствии размещается в классной комнате.

Резюме занятия:

Сегодня мы поняли, какую важную роль играют лидеры в команде и как важна поддержка каждого члена группы. От ваших усилий зависит успех вашего обучения и комфорт пребывания в техникуме. Помните, ваша ответственность начинается с заботы о себе и распространяется на весь коллектив.

Заключительное слово психолога:

Занятия подошли к концу. Они помогут вам легче адаптироваться к новому месту, наладить контакты с однокурсниками и приобрести полезные

навыки. А путь в техникуме будет увлекательным, полным достижений и радостных моментов!

Результат:

Четвертое занятие позволит выявить лидеров среди обучающихся и развить уважение к различным ролям в группе. Улучшилась дисциплина и организованность, укрепились взаимоотношения внутри учебных коллективов.

Литература

1. Василюк Ф.Е. «Методические приемы активизации психологической работы с молодежью». Москва: Московский институт психоанализа, 2022 г.
2. Захаров А.И. «Психологическое консультирование и психологическая помощь детям и подросткам». СПб.: Питер, 2023 г.
3. Карелин А.А. «Современный психологический тренинг». Самара: Бахрах-М, 2022 г.
4. Колесникова Г.И. «Психологический практикум: развивающие занятия с подростками». Ростов-на-Дону: Феникс, 2023 г.
5. Кулаков С.А. «Практикум по психологии подростка». СПб.: Речь, 2023 г.
6. Макарова И.Ю. «Современные подходы к социальному воспитанию подростков». Барнаул: Алтайский государственный университет, 2022 г.
7. Хухлаева О.В. «Практические занятия по психологии: подготовка подростков к самостоятельной жизни». М.: Просвещение, 2022 г.