

**Панасова Ольга Владиславовна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Тульский государственный  
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

## **ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ К УЧЕБНО- ВОСПИТАТЕЛЬНОМУ ПРОЦЕССУ**

*Аннотация:* статья посвящена изучению проблемы адаптации студентов-первокурсников к учебно-воспитательному процессу профессиональной образовательной организации. Рассматриваются особенности вхождения студента в новую образовательную среду, описываются преимущества тренинга как системы специально организованного интенсивного воздействия на первокурсников, предлагается к рассмотрению адаптационный курс студентов-первокурсников к учебно-воспитательному процессу.

*Ключевые слова:* адаптация, студенты-первокурсники, тренинг, программа адаптации.

Поступив в новое образовательное учреждение, студент стремится получить необходимые знания и навыки, которые дадут ему возможность преуспеть в избранной профессиональной сфере. Однако профессиональный успех опирается ещё и на целый ряд важнейших компетентностей, которые позволят будущему специалисту преодолевать широкий спектр профессиональных и жизненных проблем. Это – умение решать сложные задачи, критическое мышление, креативность, навыки координации и взаимодействия, эмоциональный интеллект, способность к быстрому принятию решений, клиентоориентированность, умение вести переговоры, когнитивная гибкость.

Психологический тренинг, как система специально организованного интенсивного воздействия, является технологией, которая поможет решить многие проблемы первокурсников. Тренинг – это обучение, воспитание, тренировка,

набор методов, направленных на развитие у участников необходимых навыков и умений.

Основными форматами работы со студентами при проведении тренинга являются: анкетирование с использованием Google Forms; психологическое тестирование через сеть Интернет, с помощью Интернет-ресурсов, направленное на изучение личностных особенностей первокурсников и их адаптированности в ОО; индивидуальное и групповое консультирование (с использованием программ Zoom, Skype), а также через электронную почту; проведение тренинговой работы, направленной на самопознание и знакомство студентов друг с другом; психологическое просвещение посредством создания видео-контента, прямых эфиров, вебинаров, электронных библиотек. Главная черта психологического сопровождения – это работа в условиях внедрения информационных технологий и дистанционного обучения.

Цель программы: сплочение студенческого коллектива, помощь в успешной адаптации к процессу обучения в условиях внедрения информационных технологий; развитие представлений об особенностях выбранной профессии, о профессионально значимых качествах личности; профилактика негативных последствий стресса, обусловленного началом нового жизненного этапа.

В ходе тренингов у студентов формируется готовность к преодолению возможных трудностей учебной и будущей профессиональной деятельности, навыки эффективного поведения в предстоящей учебной работе. Особое внимание уделяется развитию навыков общения как в условиях очного обучения, так и с применением информационных технологий. Развиваются навыки адекватных способов решения конфликтов и проблем, возникающих в процессе учебной деятельности.

Каждый из предлагаемых тренингов имеет следующую структуру: преамбула, вводная, основная и заключительная части. В преамбуле приводятся цели и задачи занятия, где отражены знания и навыки, которые получают участники; даётся описание оборудования. В тексте занятий даётся тайминг его структурных частей. Обычно вводная часть занимает 5–10 минут, основная часть – 25–30

минут, и заключительная часть – 5–10 минут. Продолжительность каждой части занятия зависит от активности и численности участников и может варьироваться по усмотрению ведущего. В целом каждое занятие рассчитано на стандартный учебный час в 45 минут.

Для организации тренинга необходимо следующее оборудование: компьютер или ноутбук или смартфон (на выбор участников программы), Веб-камера, гарнитура, возможность выхода в систему Интернет, установленные программы Zoom, Skype.

В адаптационный курс включены темы:

1.	<p><i>Тема:</i> «Вводное занятие: профессия – педагог».</p> <p><i>Цель:</i> ввести правила тренинга, познакомить с тематикой предстоящих тренингов, дать общую информацию об истории педагогики как науки и сферы профессиональной деятельности человека.</p> <p><i>Задачи:</i> Ознакомление участников с правилами группового взаимодействия. Знакомство участников друг с другом, самопрезентация участников.</p>
2.	<p><i>Тема:</i> «Первые недели в новом коллективе».</p> <p><i>Цель:</i> снять беспокойство от нахождения в незнакомой среде, физический, мышечный «разогрев» участников, создать атмосферу спонтанности, сотворчества, соревнования, игры и др.</p> <p><i>Задачи:</i> Оказание помощи участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении, снижение (преодоление) чувства напряженности и тревожности благодаря включению в игровую ситуацию «здесь и теперь»; интеграция группы за счет осознания быть постоянно включенными в совместную деятельность; стремление к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения, совершенствование коммуникативных навыков путем активного игрового взаимодействия.</p>
3.	<p><i>Тема:</i> «Знакомство с однокурсниками: я в группе».</p> <p><i>Цель:</i> знакомство с образовательным учреждением</p> <p><i>Задачи:</i> Преодоление тревожности участников, вызванной попаданием в незнакомую среду; включение участников в активное соревнование, на актуальное партнерство для достижения групповой цели; обращение внимания игроков друг на друга, объединение их усилий для решения задач в условиях партнерских отношений; интеграция группы за счет необходимости постоянной включенности в совместную деятельность; стремление к устранению психологических барьеров, ограничивающих эффективность общения, совершенствование коммуникативных навыков путем активного взаимодействия.</p>
4.	<p><i>Тема:</i> «Что такое адаптационный стресс: чужой среди своих».</p> <p><i>Цель:</i> познакомить с понятием стресса, с копинг-стратегиями, предложить формулы аутотренинга.</p> <p><i>Задачи:</i></p>

	Формирование представлений о закономерностях протекания стресса; знакомство со стратегиями совладания в стрессовых ситуациях; демонстрация и отработка навыка аутотренинга.
5.	<i>Тема:</i> «Тренинг уверенного поведения». <i>Цель:</i> систематизировать представления об уверенном и неуверенном поведении; показать преимущества уверенного стиля поведения. <i>Задачи:</i> Сравнительная характеристика уверенного и неуверенного стиля поведения. Отработка личностных поведенческих стратегий в типовых ситуациях.
6.	<i>Тема:</i> «Коммуникативная компетентность». <i>Цель:</i> развить коммуникативные навыки для успешной адаптации к обучению в СПО. <i>Задачи:</i> Выявление типовых проблемных ситуация общения в процессе обучения (со сверстниками, преподавателями, сотрудниками вуза), обсуждение и отработка эффективных стратегий общения
7.	<i>Тема:</i> «Этика образования». <i>Цель:</i> формировать академическую этику. <i>Задачи:</i> Целенаправленная пропаганда ценности стремления к знаниям и поиска истины, свободы творчества, академической справедливости и честности.
8.	<i>Тема:</i> «Тайм-менеджмент для первокурсника». <i>Цель:</i> обучить управлению временем и планированию на ближайшую и отдалённую перспективу. <i>Задачи:</i> Освоение различных способов планирования для сокращения потерь личного и рабочего времени.
9.	<i>Тема:</i> «Учимся учиться». <i>Цель:</i> планировать учебно-профессиональную деятельность. <i>Задачи:</i> Обучение планированию профессиональной деятельностью в учебно-образовательном процессе.
10.	<i>Тема:</i> «Мы- учебная группа». <i>Цель:</i> выяснить положение каждого студента в данной группе относительно остальных, а также общую степень доброжелательности в коллективе. <i>Задачи:</i> Выявление лидеров группы, определение социальных отношений в группе.
11.	<i>Тема:</i> «Наше образовательное учреждение». <i>Цель:</i> сплотить группу в процессе преодоления трудностей, создать атмосферу взаимного доверия и поддержки в коллективе. <i>Задачи:</i> Формирование доверительного отношения в группе, приобретение собственного опыта взаимодействия участниками.
12.	<i>Тема:</i> «Заключительное занятие: свой среди своих». <i>Цель:</i> обобщить полученный участниками опыт. <i>Задачи:</i> Подведение итогов цикла тренингов, обобщение полученного опыта в форме разработки «Памятки первокурсника»