

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КГБ ПОУ «ХАБАРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЯ»

Программа адаптации детей-сирот к обучению в КГБ ПОУ «Хабаровский
техникум техносферной безопасности и промышленных технологий»

Хабаровск

Аннотация

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для лиц из числа детей-сирот. Необходимым условием успешной деятельности детей-сирот является освоение новых для него особенностей учебы в ПОУ. На протяжении первого года обучения происходит вхождение детей-сирот 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.

В процессе адаптации детей-сирот к обучению в ПОУ выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из детских домов;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями.

Программа, ориентированная на студентов из числа детей-сирот определяет основные задачи адаптации и основные компоненты, позволяющие достичь положительных результатов адаптации и успешное включение детей-сирот в учебную и впоследствии профессиональную деятельность. Реализация данной программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление детей-сирот к условиям техникума, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

Содержание

№ п/п		Стр.
1	Пояснительная записка	4
2	Структура программы	6
3	Содержание программы	8
4	Оценка эффективности реализации программы	10
	Приложения	11
	Список литературы	35

1. Пояснительная записка

Сегодня, когда Россия ставит перед собой задачи достижения высокого уровня социально-экономического развития, определяющим фактором является способность специалиста быстро адаптироваться к условиям конкуренции в профессиональной деятельности. При этом главными качествами личности становятся самоорганизованность, предприимчивость, коммуникабельность. Подростки, приходящие в техникум, зачастую испытывают трудности в установлении контактов с окружающими людьми и в новой обстановке, организации своей учебной деятельности, осознании развития в себе деловых качеств. Возникает проблема будущей успешной учебной, а затем и профессиональной деятельности обучающегося. Эти вопросы необходимо начинать решать сразу же с момента поступления абитуриента в учебное заведение. Успешность их решения будет зависеть от слаженности действий всего педагогического коллектива.

Для оптимальной адаптации детей-сирот к обучению в техникуме важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Именно на первом курсе формируется обучающийся, закладывается фундамент на последующие годы. Поэтому уже в первые месяцы учебы в техникуме необходимо проводить адаптационную программу.

Внедрение данной программы по адаптации детей-сирот способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности обучающегося;
2. Оптимизации процесса адаптации детей-сирот к условиям ПОУ;
3. Развитию личности обучающегося, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;

Цель программы – создание условий для успешной адаптации детей-сирот к профессиональному образовательному учреждению.

Задачи:

1. Разработка и проведение 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;
- Включение детей-сирот во внеучебную деятельность.

2. Структура программы

Данная программа рассчитана на 3 месяцев.

Реализация программы проходит в 3 этапа:

1 этап – входная диагностика: Среди детей-сирот и кураторов групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией. (Приложение 1) Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию:

- мотивация к учебной деятельности;
- способность к сознательной саморегуляции поведения;
- уровень притязаний;
- коммуникативные особенности обучающихся.

2 этап – социально-психологическое воздействие: Проводятся мероприятия по адаптации детей-сирот. Адаптационная программа подразумевает организацию:

- групповых встреч;
- деловых игр при взаимодействии с кураторами;
- тренинговых программ.

3 этап - итоговая диагностика: заключительное социально-психологическое обследование детей-сирот после проведения адаптационной программы. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

Базовые теоретико-методологические идеи программы:

- Системный, личностно-деятельностный подход;
- Интеграция в компонентах педагогического процесса;
- Вариативность и персонификация в организации педагогических проектов (разнообразие форм, содержания работы).

Ведущие принципы программы:

- Гуманизма – взаимодействия субъектов деятельности;
- Индивидуализации – учет уровня развития способностей детей-сирот, формирование на этой основе индивидуальных планов воспитания и развития;
- Дифференциации – предполагает создание целостной адаптационно-обучающей, воспитательной и социально-психологической системы.

Участники адаптационной программы:

- кураторы;
- воспитатели общежития;
- дети-сироты;
- социальный педагог;
- заместитель директора по учебной и воспитательной работе.

Ожидаемые результаты:

1. Положительная динамика адаптации детей-сирот:
 - безболезненное и естественное протекание адаптации детей-сирот;
 - закрепление детей-сирот в техникуме;
2. Более активное использование возможностей всех структур образовательного учреждения.
3. Повышение социальной активности детей-сирот:
 - рост числа студентов, вовлеченных в кружки, секции, а также принимающих активное участие в общетехникумовских и групповых мероприятиях;
 - увеличение числа детей-сирот, добившихся значительных успехов в других видах деятельности.
4. Активизация мотивации на обучение и получение профессии.

3. Содержание программы

Эффективной организации работы по адаптации детей-сирот способствует скоординированный план деятельности всех структурных подразделений КГБ ПОУ «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий», включающий следующие этапы:

№ п/п	1 этап «Входная диагностика»	Ответственный
1	Включение детей-сирот в учебную деятельность: знакомство с правилами, с организационными моментами, с основной документацией студента.	Зам. директора по Учебной работе, Кураторы Социальный педагог
2	Включение детей-сирот в профессиональную деятельность: - классные часы о профессии, - знакомство с общепрофессиональными , профессиональными дисциплинами	Преподаватели, Куратор
3	Проведение анкетирования	Куратор Социальный педагог
2 этап «Социально-психологическое воздействие»		
1	Проведение тренинговой программы (Приложение 4)	Социальный педагог Куратор
2	Проектирование воспитательной деятельности техникума через: - план учебно-воспитательной работы; - комплексную программу по адаптации детей-сирот	Зам. директора по воспитательной работе Кураторы Социальный педагог Воспитатель общечития.
3	Адаптационно-обучающие занятия: консультации по предметам, дополнительные занятия	Куратор Преподаватели

4	Проведение семинара по эффективной работе с первоисточниками, со словарем, обучению правильному конспектированию. Памятка «Как слушать и конспектировать лекцию» (Приложение 2)	Куратор Социальный педагог
5	Проведение «Деловых встреч», «Групповых встреч»	Куратор Социальный педагог Воспитатель общежития
6	Вовлечение детей-сирот в кружки техникума	Куратор
7	Консультирование детей-сирот	Социальный педагог
8	Внеклассные мероприятия по знакомству с группой, с техникумом и его историей	Куратор Социальный педагог
9	Семинар «Организация досуга»	Куратор Социальный педагог Воспитатель общежития
10	Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева (адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика) (Приложение 3)	Куратор Социальный педагог
3 этап «Итоговая диагностика»		
1	Обратная связь Тест социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р.Даймонда (Приложение 5)	Зам. директора по воспитательной работе Куратор Социальный педагог Воспитатель общежития
2	Проведение рефлексии	Зам. директора по воспитательной работе Куратор Социальный педагог Воспитатель общежития

4. Оценка эффективности реализации программы

В результате реализации адаптационной программы ожидается повышение уровня подготовленности детей-сирот к восприятию учебного материала, комфортное состояние и развитие личности.

В физическом: дети-сироты должны быть:
организованным, физически активным.

В сенсорном: контактным, спокойным, веселым.

В интеллектуальном: успевающим, понимающим, интересующимся, творческим.

В духовном: уверенным, выдержанным, терпеливым, волевым, ответственным, самостоятельным, дисциплинированным, доброжелательным.

Дети-сироты должны уметь ставить цель, рассчитывать способы и средства деятельности, владеть алгоритмами самостоятельной работы, осознавать качество и результаты своей деятельности.

Педагогический коллектив содействует в постановке проблем, целей воспитательной деятельности, подбирает средства под реализации целей; разрабатывает способы деятельности, способствует развитию способностей детей-сирот; помогает им осознавать качество своей и коллективной деятельности.

Программа осуществляется в системе, последовательно, целенаправленно, используется единый подход к вопросу по адаптации детей-сирот.

Ваши анкетные данные:

Студент групп _____

1. Ф.И.О _____

2. Число ____ месяц _____ год рождения _____

3. Домашний телефон: _____;

4. Телефон для связи: _____

5. Почтовый домашний адрес: _____

6. Место фактического проживания:

а) по прописке;

б) в общежитии (корпус, комната);

в) другое(адрес) _____

7. Фамилия, Имя, Отчество родителей:

Мать: _____

Отец: _____

8. Состав семьи (братья, сестры с указанием возраста)

9. Номер школы, в которой Вы учились

10. Ваши интересы, увлечения:

11. Сведения о состоянии здоровья _____

а) норма;

б) хронические заболевания (какие)

в) другое (аллергия и т.п.) _____

Памятка как слушать и конспектировать лекции

На лекциях студенты получают самые новейшие данные, во многом дополняющие учебники (а в последнее время их заменяющие), знакомятся с последними достижениями науки. Поэтому умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей.

Слушание и запись лекций - сложные виды вузовской работы; и надо немало потрудиться, чтобы овладеть ими.

1. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. В процессе слушания ты должен разобраться в том, что излагает лектор; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

2. Слушая лекции, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход мыслей лектора, логическую последовательность изложения, понимать, что хочет доказать лектор. Надо отвлечься при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека очень неустойчиво. Требуется волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь лекции.

3. Установлено, что конспектирование лекций имеет большое образовательное и воспитательное значение для слушателей; оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Если же студент стремится записать дословно всю лекцию, то такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы лекция превратилась в лекцию-диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними. Что же надо записывать на лекции? Прежде всего - тему лекции, основные ее вопросы, важнейшую их аргументацию. Затем - некоторые яркие примеры, научные определения и выводы, которые дает лектор по материалу. Обычно лекторы, изменяя силу, тембр голоса

или замедляя чтение, выделяют и подчеркивают важнейшие положения излагаемого материала, делают записи и зарисовки на доске. Это помогает студентам уяснить и записать самое важное, существенное.

4. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. А еще лучше - разработать собственную «маркографию». Например:

- важно;
- очень важно;
- под вопросом;
- проверить;
- запомнить;
- скопировать;
- посмотреть в учебнике.

5. Полезно (по крайней мере, не лишнее) будет поучиться стенографии на курсах.

6. Многие студенты неплохо конспектируют лекции, но до самых экзаменов не заглядывают в них. Они совершают большую ошибку. Над конспектами лекций надо систематическим образом работать: перечитывать их, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко и прочно закреплено в памяти. Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана лекция (предварительно вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: студент основательно и глубоко овладевает материалом и к сессии приходит хорошо подготовленным.

7. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит каждому студенту овладеть научными знаниями и развить в себе задатки, способности, дарования.

8. Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

9. Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

10. Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

11. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти

12. Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты можешь прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

13. Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, расчлененной на абзацы и пункты. Педагогика учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой. Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме! Различают три основные формы выписывания: - дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода. Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять ее суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства. Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом.

- выписка «по смыслу» или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Это самая лучшая форма записи. Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы будут безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата. Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное в тезисах - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, студент четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

- конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. Конспект - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги. В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и свое собственное замечание, и цитату, и схему.

Обзор текста ты можешь составить также посредством логической структуры, вместо того, чтобы следовать повествовательной схеме. С помощью конспективной выписки можно также составить предложение о том, какие темы освещаются в отдельных местах разных книг. Дополнительное указание номеров страниц облегчит нахождение этих мест.

14. Разработай свою собственную систему составления выдержки и постоянно совершенствуй ее! При составлении выдержек целесообразно последовательно придерживаться освоенной системы. На этой базе можно составить свой архив или картотеку важных специальных публикаций по предметам.

Конспекты, тезисы, цитаты могут иметь две формы: тетрадную и карточную. При тетрадной форме каждому учебному предмету необходимо отвести особую отдельную тетрадь.

Если используется карточная форма, то записи следует делать на одной стороне карточки. Для удобства пользования вверху карточки надо написать название изучаемого вопроса, Карточки можно использовать стандартные или изготовить самостоятельно из белой бумаги (полуватмана). Карточки обычно хранят в специальных ящиках или в

конвертах. Эта система конспектирования имеет ряд преимуществ перед тетрадной: карточками удобно пользоваться при докладах, выступлениях на семинарах; такой конспект легко пополнять новыми карточками, можно изменить порядок их расположения, добиваясь более четкой, логической последовательности изложения.

**Тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева
(адаптирован Дж. Крамбо и Л. Махолика)**

Каждый тестируемый пишет на бланке свои ФИО, пол, возраст.

Инструкция к тесту.

Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны).

	Обычно мне очень скучно		Обычно я полон энергии
	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей		Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
	В жизни я не имею определенных целей и намерений		В жизни я имею очень ясные цели и намерения
	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной		Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие		Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие
	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заниматься		Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал(а)		Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал(а)
	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов		Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
	Моя жизнь пуста и неинтересна		Моя жизнь наполнена интересными делами
	Если бы мне		Если бы мне пришлось

0	пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она была вполне осмысленной		подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал(а), что она не имеет смысла
1	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе		Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
2	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство		Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойство и растерянность
3	Я человек очень обязательный		Я человек совсем не обязательный
4	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию		Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать, на выбор влияют его природные способности и обязательства
5	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком		Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
6	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей		В жизни я нашел свое призвание и цели
7	Мои жизненные взгляды еще не определились		Мои жизненные взгляды вполне определились
8	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни		Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
9	Моя жизнь в моих руках, и я управляю ею		Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
0	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение		Мои повседневные дела приносят мне сплошные неопределенности и переживания

Оценочная шкала к тесту

шкала	Мужчина		Женщина	
	средний показатель	допуск	средний показатель	допуск
1- цели	32,9	5,92	29,38	6,24
2-процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3-результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4-ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5-ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель СОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

Ключ к тесту

Цели в жизни: 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность: 1, 2, 4, 5, 7, 9,

Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией: 8, 9, 10, 12, 20.

Логус контроля – Я (Я – хозяин жизни): 1, 15, 16, 19.

Логус контроля – жизнь или управляемость жизни: 7, 10, 11, 14, 18.

Приветствие

УПРАЖНЕНИЕ «КОМПЛИМЕНТ»

Каждый участник должен сделать комплимент соседу без слов, жеста. После того, как комплимент сделан, «получателю» задается вопрос: «Как ты думаешь, что тебе хотели сказать?»

УПРАЖНЕНИЕ. «ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ».

Цель: выявление негативных сторон в эмоциональной сфере детей-сирот в процессе адаптации к обучению в ПОУ.

Время проведения: 15-20 минут

Ведущий: Вспомните случай из своей жизни, когда вы пережили абсолютный успех. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства.

Далее, вспомните случаи из своей жизни, в период своего обучения в ВУЗЕ за 2 месяца, когда вы пережили абсолютное разочарование. Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите также внимание на размер, точность и качество этой картинки, звуки, переживания, которые ее создают. Запишите на листе бумаги свои ощущения, чувства.

УПРАЖНЕНИЕ «ТЕПЛОЕ МЕСТО»

Цели:

- развитие умения давать партнеру позитивную обратную связь;
- способствовать повышению адаптации студентов.

Время проведения: 10-15 мин.

Краткое описание:

Каждый участник по очереди выходит в центр круга, садится и называет неприемлемую для себя ситуацию, связанную с обучением в ВУЗе в которой он находится в данное время или находился совсем недавно.

Остальные участники по очереди дают обратную связь: называют положительные стороны этой ситуации.

Завершение упражнения:

- Что вы чувствовали, находясь в центре круга? (отвечает каждый участник).
- Зачем по вашему мнению необходима положительная обратная связь?

УПРАЖНЕНИЕ «КОНТАКТ С САМИМ СОБОЙ»

Цели:

- развитие чувства ответственности перед самим собой;

- развитие способности самоанализа
- осознание личных мотивов жизнедеятельности;
- повышение самооценки.

Время проведения 30 минут.

Краткое описание: Дается инструкция для заполнения бланка контакта. Организуются максимально удобные условия для психологического комфорта и возможности сосредоточения на содержание контакта.

Я, _____,
осознаю, что:

1. Мне нравится мое имя и следующие созвучные с именем определения моей сущности:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

2. Мне нравится мое настоящее «Я», особенно следующие черты:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

3. Я очень хочу расти и развиваться. Вот те изменения, которые уже произошли во мне и являются моими достижениями:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

4. Это очень полезные открытия, и я хочу идти дальше к новым целям:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

5. Я способен действительно добиться этого. Поэтому я стремлюсь к новым изменениям, чтобы обогатить свою жизнь и радоваться ей. Продолжая развиваться, я намерен:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

6. Мне радостно сознавать, что теперь я сам выбираю свой собственный стиль жизни. Это позволяет мне двигаться к полному осуществлению своих желаний и занять по праву принадлежащее мне место в мире. Я также признаю, что могу выбирать друзей, собственное дело, распоряжаться своим временем, могу побыть один или с другими людьми – как захочу, однако всегда с пользой для самого себя и других людей.

Я уважаю следующих людей:

- а) _____
- б) _____
- в) _____

7. Они помогают мне жить, и я намерен постоянно выражать им признательность за то, что они есть.

Я люблю следующие дела:

а) _____

б) _____

в) _____

И я намерен более настойчиво и полно заниматься ими.

9. Необходимо прочесть утверждения и проставить знаки (+) напротив тех, которые, по Вашему мнению подходят именно Вам:

Все мною сказанное – о моих способностях, целях, правах и обязанностях – правда.

Я принимаю себя таким, какой есть.

Я принимаю себя таким, каким хочу быть.

Я уважаю свою жизнь и свой выбор в этой жизни.

Я люблю себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что я человек – единственный в своем роде, другого такого на земле нет.

Я достоин любви и уважения!

Я заслуживаю, чтобы меня любили, и могу позволить себе принять эту любовь.

Я могу позволить другим людям уважать меня.

Я уважаю свое время: время-это жизнь.

Я разрешаю себе радоваться и получать удовольствие.

Я позволяю себе быть таким, какой есть; я несу ответственность за то, чтобы сделать себя счастливым.

Я учусь принимать решения и воплощать их в жизнь.

Я не жду, что кто-то вернет мне мое самоуважение – только я сам могу с этим справиться.

Именно сегодня:

- меня постигает счастье. Счастье заключено внутри меня, оно не является результатом внешних обстоятельств. Я счастлив настолько, насколько полон решимости быть счастливым

_____ ;
- я приспособлюсь к жизни, которая окружает меня, и не буду пытаться приспособить все к своим желаниям. Я приму мою семью, обстоятельства моей жизни такими, как они есть

_____ ;
- я позабочусь о своем организме: буду делать зарядку, ухаживать за своим телом, избегать вредных привычек

_____ ;
- я уделю внимание развитию своего ума; изучу что-то новое для себя или научусь чему-нибудь полезному

_____ ;

- я займусь нравственным самосовершенствованием: сделаю что-то хорошее конкретному человеку, полезное для него, и выполню два дела, которые мне не хочется делать

_____ ;
- я буду ко всем доброжелательным, щедрым на похвалы и комплименты _____ ;

- я буду жить только нынешним днем, не стремясь решить проблему всей моей жизни сразу

_____ ;
- я намечу программу своих дел, составлю план на день

_____ ;
- я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслаблюсь;

- я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня

Составление программы самовоспитания:

Цели и задачи самовоспитания	На месяц	На полгода
	На год	На 5 лет

Вопросник для активизации процесса самостоятельного анализа проблем.

Стратегический жизненный план

- 1) Что в жизни Вы считаете достойной целью?
- 2) Каким бы Вы хотели видеть себя через 50 лет?
- 3) Если бы Вы узнали, что жить Вам остается еще только 10 лет, как бы хотели провести эти годы?
- 4) Если бы Вы узнали, что жить Вам остается только 1 год, как бы Вы хотели провести этот год?
- 5) Если бы Вы узнали, что Вам осталось жить всего месяц, как бы Вы хотели провести этот месяц?
- 6) Что для Вас самое важное в жизни:

Цели	Степень важности	Степень реализации	Что мешает реализации	Что помогает реализации

Активная деятельная жизнь				
Жизненная мудрость				
Здоровье				
Интересная работа				
Красота природы и искусства				
Любовь				
Материальное благополучие				
Наличие хороших и верных друзей				
Хорошая обстановка в стране				
Сохранение мира на Земле				
Уважение окружающих				
Повышение своей культуры				
Развитие интеллекта				
Равенство и братство всех				
Независимость оценок и суждений				
Свобода как независимость действий				
Счастливая семейная жизнь				

Возможность творчества				
Уверенность в себе				
Удовольствия, развлечения				
Экологическая безопасность				

7. Чего бы Вы хотели добиться в жизни?

8. Какую цену Вы согласны заплатить за реализацию своей цели? Чем бы Вы пожертвовали за реализацию своей цели?

9. Что вы больше всего в себе цените?

10. Отчего в себе Вы хотели бы избавиться?

11. Готовы ли Вы к преодолению препятствий, которые будут появляться у Вас в жизни?

Оперативный жизненный план.

1. Что в ближайшем году Вы считаете для себя самым важным? Как это связано с Вашей основной целью?

2. Какие изменения в Вашей жизни Вы хотели бы видеть через год? Что для этого надо сделать? Какие изменения в Вашей жизни Вы хотели бы видеть через месяц? Что для этого надо сделать?

3. Какие качества вы считаете своими:

- аккуратность
- воспитанность
- высокие притязания и запросы
- жизнерадостность
- независимость
- непримиримость к недостаткам в себе и других
- образованность
- ответственность
- рационализм
- смелость в отсутствии мнений и взглядов
- твердая воля

- терпимость и умение прощать
- смелость в действии
- широта взглядов (понимание и уважение других)
- честность
- трудолюбие
- чуткость

4. Какие качества признают в Вас Ваши друзья? (Пусть Ваши друзья отметят наличие качеств по приведенному выше списку).

5. У Вас есть круг друзей? Что Вас объединяет?

6. С кем Вам легко общаться, а с кем - трудно?

7. С кем у Вас чаще всего возникают конфликтные ситуации? Какие Ваши особенности мешают другим взаимодействовать с Вами?

8. За что Вам симпатизируют, за что Вас можно любить?

9. В чем проявляется Ваша уникальность?

Цель:

- Активизация процесса самопознания и самовоспитания
- Развитие умения составлять стратегический и оперативный план своей жизни, определять главные и второстепенные цели.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭТО Я»

В данной работе детям-сиротам необходимо описать личные черты, определяющие успех, из многообразия собственных достоинств назвать наиболее значимые для себя.

Заполнение карты «Принятие себя»

Мои недостатки	Мои достоинства

Тест социально-психологической адаптированности

К. Роджерса и Р.Даймонда

Эта методика позволяет получить показатели присущих каждому индивиду уровней приспособленности или неприспособленности, которые отражают степень самоактуализации.

Время выполнения – 45 минут.

Шкала состоит из 101 утверждения.

37 утверждений характеризуют личность как приспособленную (адаптация, эмоциональный комфорт, ожидание внутреннего контроля, доминирование).

37 утверждений характеризуют личность как неприспособленную (дезадаптация, эмоциональный дискомфорт, ожидание внешнего контроля, ведомость, уход от проблемы).

7 высказываний составляют шкалу лжи.

20 высказываний носят нейтральный характер.

Шкала СПА

Совершенно ко мне не относится – 1;

Не похоже на меня – 2;

Пожалуй, не похоже на меня – 3;

Не знаю – 4;

Пожалуй, похоже на меня – 6;

Точно, про меня – 7.

Утверждения:

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем – нибудь разговариваю.

2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу свое лицо под маской.

3. Я во всем люблю состязание, соревнование, борьбу.

4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам себя ругаю за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из противоположного пола.
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теперь хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек, на меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности, все напрасно.
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями своих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало собственных убеждений и правил.
17. Я люблю мечтать иногда прямо среди дня.
18. У меня такое чувство, как будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику. Трудно сдерживать себя в таких вещах.
19. Я умнее управлять собой и своими поступками. Самоконтроль для меня не проблема.
20. У меня часто портится настроение: вдруг находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немного одиноко.

25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

26. Обычно я легко лажу с окружающими.

27. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.

28. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.

29. В душе я оптимист и верю в лучшее.

30. Я не податливый. Упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.

31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.

32. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем бы не хотел делиться.

35. У меня красивая фигура, я привлекателен(а).

36. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

39. Я часто испытываю чувство вины, даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.

40. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.

41. Я доволен.

42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

45. Разозлившись, я редко выхожу из себя.

46. Я часто чувствую себя обиженным.

47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

48. Бывает, что я сплетничаю.

49. Я не очень доверяю своим чувствам, иногда они меня подводят.

50. Это довольно трудно - быть сами собой.

51. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-то сделать, я обдумываю свои поступки.

52. Мне кажется, что я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы трезво взглянуть фактам в лицо, я толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.

53. Я терпелив в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.

54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

55. Я считаю себя интересным человеком, заметным, привлекательным как личность.

56. Я стеснительный, легко тушуюсь.

57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.

59. Я никто. Ничего нет, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность.

60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.

61. Я честолюбивый. Я равнодушен к успехам, похвале.

62. Я презираю себя сейчас.
63. Я деятелен, энергичен, у меня есть инициатива.
64. Мне не хватает духу встретить в лицо трудности или ситуацию, которая грозит осложнением.
65. Я просто не уважаю себя.
66. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
67. В целом я хорошо отношусь к себе.
68. Я настойчивый, напористый, уверенный в себе.
69. Я не люблю, когда у меня с кем-нибудь портятся отношения.
70. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
71. Я в какой-то растерянности. Все спуталось, смешалось у меня.
72. Я удовлетворен собой.
73. Я неудачник, мне не везет.
74. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
75. Я нравлюсь окружающим как личность, как человек.
76. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).
77. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед прошлым: а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
78. У меня легко, спокойно на душе.
79. Я умею упорно работать.
80. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающим становятся более зрелыми.
81. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
82. Я всегда говорю только правду.
83. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить меня что-либо сделать, надо как следует настоять, и я соглашусь, уступлю.

85. Я чувствую неуверенность в себе.
86. Я часто бываю, вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают, и сделаю мои поступки обоснованными.
87. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Я умный.
89. Иногда я люблю прихвастнуть.
90. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, но ничего не могу поделать с собой. У меня нет воли и нет воли ее выработать.
91. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
92. Я никогда не опаздываю.
93. У меня ощущение скованности, внутренней не свободы.
94. Я отличаюсь от других.
95. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
96. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
97. Я общительный открытый человек. Я легко схожусь с людьми.
98. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мной жизнь. Я со всем могу справиться.
99. Меня не воспринимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны. Просто терпят меня.
100. Меня беспокоит, что противоположный пол слишком занимает мои мысли.
101. Все свои привычки я считаю хорошими.

Обработка результатов.

Показатели адаптированности:

а) 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 28, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98,

Показатели дезадаптированности:

б) 3, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 43, 49, 50, 52, 54, 63-65, 69-71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.

Чтобы вычислить коэффициент адаптации, необходимо количество баллов «а» разделить на сумму «а» и «б» и умножить на 100%.

Шкала лжи:

а) 34, 45, 48, 81, 89 (отрицательные ответы);

б) 8, 82, 92, 101 (положительные ответы).

Первая шкала (принятие – неприятие себя):

а- 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96;

б- 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99.

Коэффициент самопринятия равен количеству баллов «а», деленному на сумму «а» и «б», умноженному на 100%.

Вторая шкала (принятие других – конфликт с другими):

а) 9, 14, 22, 53, 56, 97.

б) 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76.

Третья шкала (эмоциональный комфорт (оптимизм – уравновешенность) – эмоциональный дискомфорт (тревожность, беспокойство, или, напротив, апатия):

а) 23, 29, 41, 44, 47, 78.

б) 6, 42, 49, 50, 56, 83.

Коэффициент эмоциональной комфортности равен количеству баллов «а», деленных на сумму «а» и «б», умноженных на 100%.

Четвертая шкала (локус контроля (ожидание того, что достижение целей зависит от самого себя – ожидание внешнего контроля):

а) 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98.

б) 13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77.

Пятая шкала (доминирование – ведомость):

а) 58, 61, 66.

б) 16, 32, 38, 69, 84, 87.

Шестая шкала (уход от проблемы):

17, 18, 54, 64, 86.

Коэффициент СПА вычисляется как сумма позитивных высказываний, рассмотренных респондентами на 5, 6, 7 позиций, и негативных, попавших в позиции 1, 2, 3.

Гипотетическая оптимальная величина коэффициента – 74, минимальная – 9.

Коэффициент дезадаптированности рассчитывается как сумма позитивных высказываний, распределенных на 1, 2, 3, позиции, и негативных, занявших 5, 6, 7 позиции.

Список литературы

1. Бреева Е.Б. Социальное сиротство. Опыт социологического исследования / Е.Б. Бреева // Социологические исследования. - 2004. - №4.- С. 44.
2. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика: Курс лекций; Учебное пособие, 2-е издание. - М.: Академия, 2002.
3. Василькова Ю.В. Методика и опыт работы социального педагога. - М.: Академия, 2004.
4. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением/ Под ред. М.И. Рожкова. - М.: Владос, 2001.
5. Галагузова М.А., Галагузова Ю.Н., Штинова Г.Н., Тищенко Е.Я., Дьяконов Б.П. Социальная педагогика. Учеб. пособие для ВУЗов - М., ВЛАДОС, 2001, с.30
6. Головки В. Сколько сирот на Дону? Аргументы и факты на Дону. -2006. №44.
7. Дементьева Н.Ф. Социальное сиротство: генезис и профилактика.-Серия: Семья и воспитание / Н.Ф. Дементьева. - М. -2000.- С. 6.
8. Дзугаева А. Как устроить судьбу детей, оставшихся без попечения родителей / А. Дзугаева // Народное образование. -2001. - №7.- С. 174.
9. Ефремов К. Трудные дети, трудные люди. // Народное образование. 2004. №3. С.58-62.
10. Журавлев Д. Проблемы школьной неуспеваемости// Народное образование. 2004. №9. С. 48-56.
11. Зуйкова Т.С., Тимошина Н.В. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи. - М.: Академия, 2004.
12. Карелова Г. Забота о детях – наш долг перед будущим / Г. Карелова // Социальная работа. -2002. -№2.- С3