

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж  
промышленных технологий»  
Ю.И. Азарова  
2023г.



**Программа «Адаптация иностранных обучающихся,  
студентов из Луганска и Донбасса в  
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж промышленных технологий»**

Составила: педагог-психолог А.А. Ултургашева

Новосибирск, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи, ожидаемые результаты, формы работы, сроки, этапы .....	4
3. План мероприятий.....	5
4. Список литературы.....	6
5. Приложение 1. Диагностический материал .....	7
6. Приложение 2. Психолого-педагогическое сопровождение иностранных обучающихся (пример групповых занятий).....	9

## Пояснительная записка

В психолого-педагогической литературе адаптация трактуется как многосторонний динамичный процесс, обусловленный взаимодействием психологических, социально-психологических, субъективных и объективно-социальных факторов. Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. Основное содержание процесса адаптации студенты авторы определяют так: формирование нового отношения к профессии, освоение новых учебных форм, оценок, способов и приёмов самостоятельной работы и др. требований, приспособление к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, обучение новым видам научной деятельности, приспособление к новым условиям быта в студенческих общежитиях, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам использования свободного времени. Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в учебное заведение. Каждый иностранный обучающийся сталкивается с рядом трудностей, как проживая в общежитии так и в процессе обучения, выделяют три группы пробоем:

### **Учебно- познавательные:**

- российские программы обучения отличаются от программ иностранных граждан и нет специальной, адаптированной программы для иностранных обучающихся. Рабочие программы дисциплин предполагают наличие знаний полученных ранее, а эти знания могут отсутствовать у прибывшего студента, что приводит к дисбалансу и создает трудности академического неравноправия;
- языковой барьер, который затрудняет бытовые коммуникации и освоение изучаемой специальности;
- необходимость индивидуального подхода: для иностранного студента преподавателю необходимо использовать индивидуальные подходы (дополнительные пояснения, наглядный материал);
- проблемы профориентационного характера, связанные с отсутствием представления о выбранной специальности.

### **Социально-бытовые:**

- студенту необходимо не только привыкнуть к новому для него месту обучения, новым правилам, группе, но и адаптироваться к городу. Часто в начале года студенты опаздывают, не могут рассчитать время поездки, ошибаются с транспортом. Пользуются одним и тем же известным маршрутом долгое время;
- российские климатические особенности имеют значение для иностранного студента, смена часовых приводит к сбою режимных моментов;
- бытовые трудности в общежитии (сложности совместного проживания в комнате, несамостоятельность и непривычный уклад общежития, кулинарные трудности);
- финансовые трудности (быстро расходуют денежные средства отправляемые родителями, многие из них вынуждены подрабатывать);

- трудности оформления документов, связанные с регистрационно-паспортными мероприятиями.

#### **Психологические трудности**

- в российской культуре существует неоднородность традиций, обычаев, правил, поэтому студентам сложно выделить и понять элементы общероссийской культуры, культуры и специфики учебного заведения. Часто студенты сталкиваются с насмешками, негативным отношением сверстников.

- отсутствие близких и родственников;

- отсутствие контроля со стороны взрослых и стремление найти свой круг общения приводит к негативным факторам: пропуски занятий, употребление алкоголя, подверженность влиянию негативных групп. К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такие черты, как тревожность, конформизм, неуверенность в себе, эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху, сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В связи с этим исследование особенностей адаптации студентов первые месяцы обучения в образовательном заведении и их психолого-педагогическое сопровождение являются актуальными направлениями в работе педагога – психолога и предполагают взаимодействие всех участников образовательного процесса.

**Цель программы:** создание условий для успешной адаптации иностранных студентов.

#### **Задачи:**

1. Провести диагностику студентов с целью выявления обучающихся, испытывающих трудности в адаптации.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации.
3. Провести занятия, способствующие наиболее оптимальной адаптации к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки обучающихся, развитию групповой сплоченности, толерантности, а также упражнения на знакомство с группой.
4. Провести индивидуальные консультации с студентами, имеющими трудности в адаптации.
5. Обеспечить методическое сопровождение педагогов, направленное на успешное овладение учебной программы.
6. Обеспечить комплексное сопровождение родителей и обучающихся иностранных граждан.

#### **Формы работы:**

- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги, беседы;

- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психолого-коррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеурочную деятельность.

**Ожидаемый результат:** повышение процента учащихся с благоприятным протеканием адаптационного периода, снижение количества студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации. Внедрение данной программы будет способствовать: оптимизации учебной деятельности студентов; оптимизации процесса адаптации иностранных студентов к условиям колледжа; развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья; повышению организационной культуры колледжа.

### **Сроки реализации**

Программа рассчитана на пять лет с 2023 года.

### **Основные этапы программы**

1 этап – диагностика. Среди студентов проводится диагностика с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией. Через диагностирование выявляются студенты, испытывающие трудности в процессе адаптации, выявляются студенты для индивидуальной и групповой работы с педагогом – психологом.

2 этап – социально-психологическое воздействие: проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов.

3 этап - оценка эффективности.

4 этап – углубленное психокоррекционное воздействие, проводится по необходимости со студентами, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

## **План мероприятий для реализации программы адаптации иностранных студентов**

### **ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж промышленных технологий»**

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Диагностика</b>			
1.	Проведение анкетирования абитуриентов по выявлению профессиональной направленности.	май – июль	члены приемной комиссии
2.	Изучение личных дел, составление базы данных иностранных студентов.	сентябрь	социальный педагог
3.	Диагностика групп нового набора.	сентябрь - октябрь	педагог-психолог
<b>Социально – психологическое сопровождение студентов</b>			
5.	Ознакомление с правилами и требованиями учебного процесса, правилами проживания в общежитии.	по прибытию студентов	Заместитель директора по УВР, комендант, воспитатель общежития, социальный педагог
6.	Проведение экскурсий по колледжу, общежитию.	сентябрь	Заместитель директора по УВР, воспитатель общежития,
7.	Проведение занятий на знакомство, сплочение	октябрь - ноябрь	педагог-психолог

	групп.		
8.	Проведение занятий с элементами тренинга по формированию положительной самооценки, снижению уровня тревожности.	декабрь - январь	педагог-психолог
9.	Индивидуальные консультации обучающихся.	в течение года	педагог-психолог
10.	Вовлечение к участию во внеурочное время, в том числе привлечение в работу органов самоуправления.	в течение года	Педагог – организатор, заместитель директора по УВР, кураторы групп
11	Профилактика асоциальных проявлений, привлечение родственников в разрешение проблемных ситуациях, профилактика правонарушений.	в течение года	Заместитель директора по УВР, комендант общежития, социальный педагог, кураторы
12	Формирование толерантного отношения, организация праздника «Дня национальных культур», посещение музеев	в течение года	кураторы, педагог-организатор
<b>Организационно методическая работа</b>			
13.	Мониторинг, наблюдение, оценка успеваемости иностранных студентов	в течение года	Социальный педагог, кураторы групп
15.	Рекомендации классным руководителям по работе со студентами и с группой.	в течение года	педагог-психолог
16.	Представление имеющегося опыта, рекомендаций по работе с иностранными обучающимися на методических советах, участие в проводимых семинарах по теме программы.	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог, методист

### Список литературы

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.- Спб.,2003
2. Ерофеева Г.С., Камалева Е.Ф., Лиханова Д.С. Методическое пособие. Сценарии тренингов в рамках программы социокультурной адаптации студентов. – Томск: Изд-во ТПУ, 2014.
3. Косаревская Т.Е., Кутькина Р.Р. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006.
4. Кунигель Т.В. Тренинг «Активация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006.
5. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М.: Этерна, 2009
6. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕРСЭ, 2004
7. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники– М.: ВАКО, 2006.
8. <http://www.b17.ru/article/9989/>
9. <http://vkjournal.ru/doc/1111764>

**Методика «Адаптированность студентов» (Дубовицкая Т.Д.)***Описание методики.*

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

*Инструкция.* С целью создания условий для повышения качества обучения в колледже, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

*Список суждений.*

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

*Обработка результатов* осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированность к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

*Высокие показатели* по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко

находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

*Низкие показатели* по шкале адаптированности к учебной группе свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

*Высокие показатели* по шкале адаптированности к учебной деятельности свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

*Низкие показатели* по шкале адаптированности к учебной деятельности говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.



## Психолого-педагогическое сопровождение иностранных обучающихся (пример групповых занятий)

### Занятие «Адаптация».

#### Цели:

- Выявление лидеров группы, отслеживание групповой динамики.
- Выявление значимых событий в жизни для студентов

1. Игра «Адаптация». Данная игра проводится на выявление лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. Для этого в начале игры группа делится на микрогруппы. За выполнение задания вручаются жетоны трех цветов: красные - подающему идеи, зеленые - realizatorу идеи, желтые – не участвующему в реализации и подаче идей.

Задание №1. Каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись 3 минуты. Определяется пять самых ярких представляющих, которые становятся лиде-рами. Они получают пять красных жетонов.

Задание № 2. Вокруг пяти лидеров собирается пять микрогрупп, которые формируются произвольно. Каждой группе дается задание нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея - красный жетон, кто рисовал - зеленый.

Задание № 3. Придумать творческую подпись к шаржу (предварительно куратор собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали в те же группы). Чья идея - красный жетон, кто выполнял - зеленый.

Задание № 4. Придумать для соседней группы задание. Чья идея красный жетон, кто выполнял - зеленый.

2. «Дискуссия». Предлагается составить биографию молодого человека, которую студенты считают наиболее типичной: суммарный образ поколения. Какие события в жизни человека можно назвать его «звездным часом».

3. «Полет на Марс». «Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только три 3-х местных номера, два 2-х местных номера и 1 одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить» (количество номеров и комнат может меняться, в зависимости от количества студентов в группе).

### Занятие «Моя жизненная цель».

#### Упражнение 1. «Постановка цели»

#### Цели:

- показать участникам чрезвычайную значимость определения собственных жизненных целей;
- помочь каждому участнику осознать роль цели в жизни каждого человека.

Краткое описание: Дискуссия о роли цели, представления о будущем в жизни человека. Предлагается каждому участнику определить свою жизненную цель; ответить на вопросы: чего ты хочешь; как научиться формировать свои цели; как фиксировать это в своем сознании?

Ведущий: Итак, возьмите карандаш и бумагу. А теперь постарайтесь, не ставя себе никаких (!) ограничений, нарисовать свою будущую жизнь – так, как вы

хотели бы, чтобы она сложилась; с теми дорогами, по которым вы хотели бы пройти; с теми вершинами, на которые вы хотели бы подняться. Начните со списка того, о чем вы мечтаете: кем хотите стать, каким хотите стать, где жить, чем заниматься, что иметь. Сосредоточьтесь и заставьте свой карандаш непрерывно работать. По возможности сокращайте слова и переходите к следующему желанию. Чувствуйте себя королем, дайте волю своему воображению, отбрасывайте ограничения. Если какие-то сомнения, ограничения все же будут приходить вам в голову, представьте себе мысленно, что вы их выводите с поля, удаляете с ринга. Записывая цель, которую вы хотели бы в результате достичь, следуйте таким правилам (записать на доске):

1. позитивность: формулируйте свои мечты в позитивных терминах, т.е. не пишите, чего бы вы не хотели, а только то, к чему вы стремитесь;
2. конкретность: будьте предельно конкретны; постарайтесь ясно представить себе, как цель выглядит, как «пахнет», как «звучит», какова «на ощупь». Чем сенсорно богаче ваше описание, тем более оно мобилизует ваш мозг для достижения цели;
3. результативность: постарайтесь составить ясное представление о результате: что именно будет, когда вы достигнете своей цели; что вы будете тогда чувствовать; что и кто будет вас окружать; как это будет выглядеть; как вообще узнать, что вы достигли того, к чему стремились;
4. собственность: важно формулировать такие цели, достижение которых в принципе зависит от вас: не надо рассчитывать на то, что кто-то что-то должен сделать, и тогда все будет хорошо; то, к чему вы стремитесь, должно принадлежать вам, исходить от вас, быть вашим;
5. безвредность: спроецировав в будущее последствия ваших сегодняшних целей, подумайте, не нанесут ли они ущерб другим: ваши результаты должны приносить пользу и вам, и другим, они должны быть «экологически чисты».

Эти пять правил надо помнить и учитывать и в дальнейшей работе. Возьмите лист бумаги, представьте, что это ваша жизнь, и поставьте точку, которая будет обозначать вас в этой жизни. А теперь поставьте другую точку, обозначающую вашу цель. Это понадобится вам для следующего упражнения.

*Занятие «Лидер».*

Цель:

- Выявление лидеров, отслеживание групповой динамики.

Игра «Лидер-организатор». У каждого студента в группе 3 визитки со своим именем. Их необходимо раздать тем, кого Вы считаете своим другом, на кого можно положиться в трудной ситуации. Лидеры выявляются всей группой. Для них предлагаются конкурсы.

Конкурс №1. Ведущий дает задание придумать наиболее интересное (полезное) коллективное творческое дело. Каждый студент выбирает то дело, за которое отдаст свой голос.

Конкурс №2. Ведущий дает задание сагитировать всех студентов участвовать в придуманном лидером коллективном творческом деле.

Конкурс № 3. Лидер должен познакомить студентов с планом организации придуманного им дела. Оценивается умение составить план.

Конкурс № 4. Лидер должен подобрать себе помощников и обосновать свой выбор. Оценивается умение подобрать людей и правильно их оценить.

Конкурс № 5. Каждый студент группы должен продолжить фразу: «Если меня выберут..., то я...» №

2. «Большая семейная фотография». Данную игру можно проводить как для выявления лидера, так и для отслеживания групповой динамики. Предлагается, чтобы студенты представили, что они все большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться в семейный альбом. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью группы для фотографирования.

*Занятие «Идеальный день».*

Цель: выявление негативных сторон в эмоциональной сфере студентов – первокурсников в процессе адаптации к обучению в колледже.

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 колледже 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.

*Упражнения на знакомство и сплочение.*

*Задание «Портрет»:* студентам необходимо описать кого - либо из присутствующих, не используя указания пола и физических признаков. Куратор группы зачитывает описание группе, которая должна угадать, с кого писался портрет.

*Устная картина «Моя группа».* Каждый приносит по одной фразе, чтобы получился интригующий рассказ.

*Задание «Вопрос группе».* Студенты на отдельных листках пишут вопросы группе, куратор собирает вопросы, перемешивает и раздает. Студенты отвечают на попавшиеся вопросы.

*Рисунок группы «Дом».* Группа должна нарисовать дом. Каждый студент может нарисовать только любые три линии. Задание проходит без обсуждения того, что каждый пытается изобразить. Куратор должен проанализировать: какие чувства вызывает рисунок, нравится ли автору свой дом, можно ли жить в таком доме, как происходит процесс рисования дома и т.д.

*Упражнение «Березка».* Выявление процесса самореализации в группе. На группу выдается изображение одной березки и каждому студенту по три

листочка разного цвета (красный, оранжевый, зеленый), на которых они должны написать, а затем приклеить на березку следующее: красный листок - какие свои знания, увлечения и таланты можно использовать в делах группы.

в общий «чемодан», который группа возьмет с собой в «дорогу». Выше ценятся качества, которые помогут группе быть более успешной.

*Упражнение «Путаница».* Участники становятся в круг. «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постираемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Ведущий тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов.

*Упражнение «Лабиринт».*

На полу, с помощью веревки, формируется «лабиринт». Группа сообща выбирает команды, с помощью которых группа поведет по лабиринту. Из участников группы выбирается человек, который «пойдет» в «лабиринт». Он становится на позицию «порога в лабиринт» и ему надевают повязку на глаза. Задача группы: с помощью команд провести игрока через весь «лабиринт». Группа по цепочке произносит команды (один человек – одна команда). Задача игрока: четко выполняя команды, пройти «лабиринт».

*Игра «Волшебный базар».*

Раздаются листы бумаги, каждый пишет свое имя, после этого, листы перемешиваются и далее задача каждого, найти свое имя в количестве 4х экземпляров.

*Упражнение «Что такое группа?»*

Предлагается устно ответить на вопросы (ответы можно записать на доске):

- что такое группа, коллектив?
- какую роль играет группа в жизни человека?
- что нужно, чтобы группа была сплоченной?
- почему бывает так, что группа есть, а коллектива нет? (обсуждение)

Далее студенты письменно отвечают:

1. Моя группа для меня – ....
2. Кто и что я для своей группы – ...
3. Наша группа – это ... (5 прилагательных, или 5 глаголов, или 5 существительных)