

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

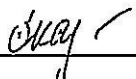
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

ФГБОУ ВО ИрГУПС

СОГЛАСОВАНО


Начальник УМП

 Е.П.Казанцева

«05» сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по ВРиМП

 А.С.Миронов

«05» сентября 2022г.



Программа

мероприятий по социально-психологической адаптации

со студентами 1 курса

Иркутск 2022 г.

Актуальность программы.

Именно первый год вхождения в жизнь университета является очень значимым периодом обучения, поскольку от того, каким будет старт первокурсника зависит во многом его дальнейшая студенческая жизнь. Процесс вхождения вчерашнего школьника в новую роль студента связан с определенными трудностями. Необходимо отказаться от многого, порой привычного и знакомого, а взамен приобретать новый опыт самостоятельного принятия решений и преодоления трудностей, умение разрешать сложные и порой конфликтные ситуации, и, конечно же, опыт построения новых межличностных отношений. Поэтому сейчас очень важным является для студента поиск своего неповторимого места в коллективе однокурсников, подчеркнуть свою индивидуальность, проявить открытость и доверие к новой группе, что, конечно же, будет способствовать быстрой психологической адаптации к учебному процессу в вузе.

Цель программы: социально-психологическая адаптация студентов 1 курса к условиям учебно-воспитательного процесса в вузе.

Задачи:

1. Создание благоприятного психологического климата в студенческом коллективе.
2. Формирование эффективных взаимоотношений между студентами – иностранными гражданами и студентами Российской Федерации.
3. Формирование и развитие отношений студентов к жизненным трудностям.
4. Обучение особенностям понимания своего эмоционального состояния и приемам саморегуляции.
5. Обучение правилам поведения и организации времени во время сессии для поддержания оптимального уровня работоспособности и профилактики негативных последствий экзаменационного стресса.
6. Профилактика социально – негативных явлений в студенческой группе (алкогольная, наркотическая зависимости, девиантное поведение и др.) путем формирования самоуважения, а также информирование о негативных психических и физиологических последствиях наркотической и алкогольной зависимости.

Программа включает в себя следующие мероприятия:

1. Тренинг «Развитие сплоченности учебной группы»

Задачи тренинга:

1. Формирование сплоченности студенческой группы;
2. Развитие доверительных отношений внутри группы;
3. Формирование эффективных взаимоотношений между студентами – иностранными гражданами и студентами Российской Федерации.
4. Профилактика социально – негативных явлений в студенческой группе (алкогольная, наркотическая зависимости, девиантное поведение и др.) , информирование о негативных психических и физиологических последствиях наркотической и алкогольной зависимости.

Содержание тренинга:

- Основные правила работы в тренинге (равноценности, активности, конфиденциальности, искренности, «здесь и сейчас», конструктивной обратной связи).
- Искусство презентовать себя как индивидуальности и своих партнеров.
- Особенности работы в команде при решении проблемных ситуаций.
- Изучение уровня жизнестойкости личности (1 этап).

Формы работы: упражнения, анкетирование.

Время проведения: 2 часа.

2. Семинар «Экзаменационный стресс. Приемы самоорганизации и эмоциональной саморегуляции»

Задачи семинара:

1. Раскрыть содержание понятия «стресс», «экзаменационный стресс», «симптомы стресса», «дистресс».
2. Обучить правилам самоорганизации во время сессии.
3. Обучить приемам эмоциональной саморегуляции.
4. Профилактика социально – негативных явлений в студенческой группе (алкогольная, наркотическая зависимости). Информирование о негативных психических и физиологических последствиях наркотической и алкогольной зависимости.

Время проведения: 2 часа

3. Семинар «Жизнестойкость личности»

Задачи семинара:

1. Раскрыть понятия «Жизнестойкость», «Жизнестойкий человек».
2. Определить условия, необходимые для развития жизнестойкости личности.
3. Сформировать и развивать отношения студентов к жизненным трудностям
4. Развивать отношение к жизни как ценности.
5. Изучение уровня жизнестойкости личности (2 этап).
6. Профилактика социально – негативных явлений в студенческой группе (суицидальное поведение, экстремизм, терроризм.)

Время проведения: 2 часа

4. Мониторинг уровня социально-психологической адаптации студентов.

Задача: Своевременное выявление недостаточного уровня социально-психологической адаптации студентов и проведение индивидуального консультирования с последующим проведением психокоррекционной работы по необходимости.

Разработчики:

В.А. Чичкалюк, начальник Центра развития человеческого капитала ФГБОУ ВО ИрГУПС,

Н.А. Тетерина, психолог 1 категории Центра развития человеческого капитала ФГБОУ ВО ИрГУПС,

И.В. Козина, заведующий социально-психологической лабораторией Центра развития человеческого капитала ФГБОУ ВО ИрГУПС.