

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области «Сызранский политехнический колледж»
(ГБПОУ «СПК»)

**Программа социально-психологической адаптации иностранных
студентов
в ГБПОУ «СПК»**

Авторы программы: педагог-психолог Кильдюшова О.М.

В мире интенсивно развиваются межгосударственные образовательные контакты, увеличивается количество молодых людей, желающих получить образование за пределами своей страны. Для успешной организации учебно-воспитательного процесса студентов необходимо учитывать, что с поступлением в иностранный вуз они попадают в непривычную социокультурную, языковую, национальную среду, к которой им предстоит адаптироваться. Поэтому успешность их обучения на первых порах тесно связана с решением проблем адаптации.

Ежегодно в ГБПОУ «СПК» поступают студенты из стран восточной Азии: Армения, Таджикистан, Азербайджан, Казахстан и др.

Иностранные студенты, имея специфические этнические и психологические особенности, вынуждены преодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные, религиозные барьеры, осваивать новые виды деятельности и формы поведения.

Адаптация иностранных граждан к новым социокультурным условиям при поступлении в учебное заведение является основополагающим фактором, определяющим в большинстве случаев эффективность образовательного процесса в целом.

Психологическое сопровождение студентов позволяет сформировать адекватное представление об университете и образовании в России, способствует конкурентоспособности вуза в целом.

Цель программы:

психологическое сопровождение процесса адаптации иностранных студентов к обучению в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Самарской области «Сызранский политехнический колледж».

Задачи:

1. Формировать у студентов способность к межкультурной коммуникации посредством изучения вербальных и невербальных сигналов, принятых в различных культурах.

2. Развивать психологическую грамотность и рефлекссию: понимание чувств, психологического состояния, внешне проявляемых форм поведения самого себя и других с учетом культурного контекста.

3. Активизировать взаимодействие между студентами разных культур.

4. Способствовать раскрытию внутреннего потенциала, своеобразия и богатства личности иностранных обучающихся.

5. Привлекать иностранных обучающихся к самоорганизации посредством проведения психологических мероприятий, направленных на развитие их личности.

6. Мотивировать иностранных студентов к изучению разговорного русского языка для оптимального прохождения этапов адаптации в новой стране.

7. Провести мониторинг мотивированности иностранных студентов к выбранному направлению подготовки.

Краткое описание программы.

Молодые люди, приехавшие на учебу в нашу страну из других государств, оказываются в очень непростой ситуации. Студенческая жизнь становится для них серьезным жизненным испытанием. Они вынуждены не только осваивать новый вид деятельности - учебу в учебном заведении, готовиться к будущей профессии, но и адаптироваться к совершенно незнакомому социокультурному пространству.

Практически все иностранные студенты ГБПОУ «СПК» проживают в общежитии, и этот факт помогает им в процессе адаптации. В колледже созданы все условия, чтобы любой студент мог почувствовать себя нужным и причастным к общему делу и большой дружной «семье». Именно в период студенчества происходит окончательное формирование личности, укрепление жизненной позиции. Именно в этот период для молодежи очень важна возможность реализовать свой творческий потенциал, научиться существовать в коллективе, попробовать свои силы в самых различных сферах деятельности и выбрать именно то, что больше всего придется по душе. Для эффективного решения вышеприведенных проблемных моментов

была разработана и внедрена программа по адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в условиях обучения в ГБПОУ «СПК». Задача данной программы заключается в том, чтобы способствовать процессу адаптации иностранных студентов к учебно-

воспитательному процессу в условиях обучения в колледже и использовать полученную информацию для создания среды, способствующей гармоничному развитию личности, ее самосовершенствованию, раскрытию потенциала с помощью комплекса групповых мероприятий и индивидуальной работы с каждым иностранным студентом.

Программа выполняет социально-адаптивные функции, а именно:

- развивающую - стимулирование положительных изменений в их личностном развитии, поддержка процессов раскрытия и самовыражения, способностей;
- регулирующую - упорядочение межличностных взаимоотношений студентов и их влияния на развитие личности;
- социализирующую - создание условий для полноценного социального развития иностранных студентов в новой для них среде, ускоряющих процесс адаптации.
- корректирующую - минимизация дезадаптивных проявлений в поведении иностранных студентов, негативно влияющих на других (демонстративность в приверженности к исламской религии, требование соблюдения канонов веры от представителей своей нации в среде русских ребят, в колледже), устранение стереотипов и установок иностранных студентов относительно общения с русскими.

Таким образом, данная комплексная программа способствует адаптации иностранных студентов к учебному процессу в ГБПОУ «СПК» и помогает сформировать систему ценностей, взглядов, убеждений, обеспечивающих способность социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности и продолжению профессионального образования, к саморазвитию и самосовершенствованию.

Субъекты (участники программы): администрация колледжа, классные руководители студенческих групп, заместитель директора по воспитательной работе, педагог-психолог, педагог-организатор, социальный педагог иностранные студенты.

Формируемые знания, умения, навыки, компетенции.

Предполагается, что в результате реализации программы иностранные студенты:

- узнают об особенностях современной России, ее культурно наследии, специфике общения представителей разных культур с учетом вербальных и невербальных элементов формального и неформального межличностного общения;
- получают знания и навыки, необходимые для использования конкретных жизненных ситуациях, связанных с взаимодействием с жителями России;
- активизируют творческий потенциал личности для поддержания (формирования) активной жизненной позиции;
- научатся выстраивать позитивные взаимоотношения с представителями разных культур, лучше понимать себя и других, гибко реагировать на ситуации неопределенности;
- овладеют знаниями относительно морально-нравственных устоев русского менталитета;
- приобретут навыки делового и межличностного общения в межкультурной среде и проявления совместной творческой активности.

Описание программы.

Программа представляет собой 2 раздела. Первый раздел включает в себя перечень определенных тематических мероприятий в виде психологических и социально-психологических тренингов, семинаров-тренингов, психологических игр, квестов и бесед.

Первый раздел состоит из 2 блоков, включающих циклические занятия и уникальные. Циклические занятия представляют собой повторяющиеся темы один раз в семестр. Необходимость введения в программу данного

цикла обусловлена тем, что иностранные обучающиеся пребывают на обучение в период первого полугодия (с сентября по декабрь), и новые участники могут приходить на занятия по мере того, как узнают о существовании подобных занятий, по мере приезда.

1 блок - Сентябрь-Декабрь

2 блок - Январь-Июнь

Так, в каждом из блоков предусмотрены различные темы (уникальные) и повторяются занятия по определенным, наиболее важным темам для иностранных студентов (циклические).

Количество студентов, посещающих занятия может варьироваться от 3 до 15 человек, а также разнороден возрастной состав группы.

Первый раздел программы социально-психологической адаптации иностранных студентов к обучению в колледже представлен для ребят в виде работы клуба «Мы вместе».

Второй раздел программы представлен сопутствующими мероприятиями, не регламентированными по времени, так как проводятся исключительно по запросу студентов или сотрудников колледжа.

I Раздел

| Месяц | Дата (день) | Тема занятия | Краткое описание (цель, предполагаемые результаты) |
|----------|-------------|--|---|
| Сентябрь | 10 | Первая встреча участников клуба. Беседа «Культурное пространство колледжа». | Знакомство, сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе. Знакомство с представителями различных культурных обществ, обмен контактами. |
| | 17 | Знакомство «Новые знакомства - новые открытия» | Знакомство, установление контакта с новыми знакомыми, создание доверительных отношений в группе, построение эффективного командного взаимодействия. |
| | 24 | Социально-психологический тренинг «Больше, чем знакомство»: трудности в деловом и личном общении и | Развитие процесса самопознания участников за счет снижения барьеров общения, обращения к |

| | | | |
|---------|----|--|---|
| | | обращения. | собеседнику в деловом и личном контакте. Осознание собственных психологических защит во время перехода на личностный уровень общения. |
| Октябрь | 1 | Психологический тренинг: «Лидерство: разум и чувства» | Развитие коммуникативных способностей. Раскрытие личностного потенциала участников группы. Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон. Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. |
| | 8 | Семинар-тренинг «Корректное выражение согласия, несогласия, отказ». | Формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельному выбору, знакомство с навыками уверенного поведения в диалоге через умение корректного выражения согласия или отказа. |
| | 15 | Психологический тренинг с элементами арт-терапии «Мой жизненный сценарий» | Развитие чувственности, осознанности, понимания своего будущего жизненного пути, профессионального предназначения, помощь в формулировании целей и желаний на русском языке. |
| | 22 | Консультации (психопрофилактика и психокоррекция дезадаптивного поведения в период адаптации к новой социальной среде) | Стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия. Снятие эмоционального напряжения, предотвращение возможного стресса, снятие переутомления, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности. |
| | 29 | семинар практикум; - «Как преодолеть страх и раздражение в конфликтной ситуации» - тренинговое занятие; | Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт моделирования, развития и регулирования конфликтной ситуации, с целью формирования умения конструктивного разрешения конфликта. |

| | | | |
|---------|----|--|---|
| Ноябрь | 5 | Проведение занятий в рамках реализации коррекционно-развивающей программы «Личностный рост» (развитие самосознания и самоисследования старших подростков через межличностное взаимодействие) | Отработка качеств «хорошего собеседника»: концентрация на партнёре, наблюдение за его речевой экспрессией, жестами, мимикой (акцент на различии ментальности, культурных установок, личных особенностей, сказывающихся на управлении коммуникацией). Знакомство с невербальными сигналами различных культур и их особенностями проявления в разных странах. |
| | 12 | Психологические занятия, посвященные международному Дню толерантности «В поисках толерантности!» | Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию; развитие |
| | 19 | Адаптационный тренинг «Есть контакт» | Развитие коммуникативной открытости и личностных качеств, необходимых при знакомстве, отработка навыков конструктивного социального взаимодействия. |
| | 26 | Тренинговые занятия в рамках реализации коррекционно-развивающей программы «Формула эмоционального равновесия» | Повышение личной эффективности и развитие навыков донесения информации, понимания и убеждения. Развитие навыков работы с барьерами, возражениями и сопротивлениями в публичных и диалоговых коммуникациях. Освоение техник управления конфликтом с переводом его в область конструктивного (продуктивного) конфликта |
| Декабрь | 3 | Занятия «Стоп, буллинг!» (профилактика буллинга в студенческой среде) | Повышение адекватности собственного представления о себе и восприятия других, развитие коммуникативной открытости перед партнером. |
| | 10 | Анкетирование студентов медиаторами на владение техниками разрешения конфликтов «Стиль поведения в | Проверка и закрепление знаний о расположении объектов в городе, логистике (маршрутки, корпуса вуза, общежития и др.) с |

| | | | |
|---------|----|---|--|
| | | конflikте» | ориентацией на вопросы о стране, крае, городе, университете. |
| | 17 | Семинар-тренинг «Восприятие пространства: умение задать вопрос» | Развитие навыков восприятия и понимания партнера по общению, развитие наблюдательности и умения ориентироваться на местности (в новом городе, в университете). Формирование навыков уверенного обращения к незнакомым людям с целью выяснения важной информации посредством формулирования вопроса на русском языке. |
| | 24 | «Предновогоднее настроение» | Формирование коллективного и личного мировоззрения о русской культуре и рождественских традициях, связанных с празднованием Нового года. |
| Январь | 21 | Коммуникативный тренинг «От «Я» к «Мы» | Тренировка навыков уверенного общения; формирование навыков и умений общения с разными группами людей, отработка навыков общения с людьми в общественных местах (в поликлинике, кафе, банке). |
| | 28 | Тренинг на формирование правосознания посредством сказкотерапии | Формирование правовой культуры, ценностей, формирование свойств и качеств личности, образующих правосознание и выступающих внутренней предпосылкой правомерного поведения человека в различных сферах жизнедеятельности. |
| Февраль | 18 | Психологическая игра «Я у себя есть» | Преодоление барьеров коммуникации; освоение активного стиля общения и уверенной позиции в группе и в партнерских отношениях. |
| | 25 | Психологический тренинг «Как полюбить учиться». | Осознание студентами своей индивидуальности; поиск |

| | | | |
|------|----|--|--|
| | | | своих сильных сторон; развитие умения любить себя и ценить своё дело. |
| Март | 4 | Проведение тренинговых занятий в рамках реализации коррекционно-развивающей программы «Формула эмоционального равновесия» (формирование стрессоустойчивости, профилактика возможного вовлечения в зависимое поведение, связанное с дефицитом ресурсов психологической устойчивости личности) | Повышение самооценки иностранных студентов или поиск её оптимального состояния, отработка навыков уверенного поведения, самопознания, публичного выступления. |
| | 18 | Просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Зеркало» | Обучение участников навыкам определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя). |
| | 11 | Квест-прогулка на открытом воздухе «Разрешите представиться!» | Формирование навыков установления контакта; умения ориентироваться на местности. Повышение межкультурной компетентности и культурной дистанции. |
| | 18 | Психологическая игра «Безопасный город» | Формирование навыков самораскрытия, самопрезентации и отстаивания своей позиции, развитие коммуникативных навыков через осознание и обозначения проблем иностранных студентов, связанных с культурным контекстом, воспринимаемым людьми в России (к вопросу о социокультурной безопасности). |
| | 25 | Тренинг уверенности в себе | Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, способствовать развитию |

| | | | |
|--------|----|---|---|
| | | | умений к самоанализу. |
| Апрель | 1 | Участие во Всероссийской ежегодной акции «Весенняя неделя добра» | Развитие способности находить нестандартные решения выявленных проблемных ситуаций, умение планировать этапы своих действий, аргументировать свой выбор. Совершенствовать стиль партнерских отношений. |
| | 8 | Акция «Неделя психологии» | Обсудить понятие «границы» в межличностном общении, в группе, в семейных, профессиональных и иных рамках, дать возможность практического проживания ситуаций, связанных с понятием «дистанция власти», ментальных различий в определении «психологической дистанции». |
| | 15 | Беседа: «Профессиональное будущее студентов» | Формирование траектории профессионального становления студентов. Создание атмосферы самопринятия и развития своих сильных сторон; осознание своих истинных стремлений и желаний в реальной жизни; развитие уверенности в себе и способностей в реальном общении. |
| | 22 | Социальнопсихологический тренинг «Энергия цели» или «Как достичь желаемого» | Развитие у студентов умения грамотно сформулировать цель, поставить задачи и достичь желаемого результата; усиление мотивации на постановку жизненных целей. |
| | 29 | Беседа: Майские праздники | Знакомство с майскими праздниками, пробуждение интереса студентов к российской культуре. |
| Май | 13 | Участие во Всероссийской акции «День доверия», | Участники познакомятся с понятием «эмоциональный |

| | | | |
|--|----|---|--|
| | | приуроченной к Международному дню детского телефона доверия | интеллект», определяют значимость его развития для обычного человека. Студенты научатся управлять своими чувствами, состояниями, отличать их и в соответствии с этим выстраивать программу действий. Студенты научатся распознавать и осознавать свои и чужие эмоции |
| | 20 | Беседа «Настраиваемся на экзамены» | Формирование адекватного реалистичного представления о процедуре экзаменационной аттестации; создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период. |
| | 27 | Беседа «Летние темы: отдых в России» | Способствовать развитию процессов познания, планирования и продумывания результатов. Предполагается обмен информацией об особенностях погоды, времен года и их продолжительности в разных странах» |

II Раздел

Сопутствующие мероприятия по индивидуальному запросу студентов или сотрудников колледжа на протяжении учебного года.

| Направление | Вид работы |
|---|--|
| Психологическое консультирование иностранных обучающихся | Индивидуальное психологическое консультирование иностранных студентов (в том числе в кризисных, трудных, экстренных ситуациях) |
| | Групповое психологическое консультирование по вопросам: - развития коллектива, сплочения группы, оптимизации межличностных отношений; - самопознания, саморазвития, самоорганизации. |

| | |
|---|--|
| Психодиагностика иностранных студентов | Психодиагностика личностных особенностей и психоэмоционального состояния студентов с использованием компьютеризированных, сертифицированных методик. |
| Развитие кросс-культурной осведомленности | Создание единого информационного пространства для поддержания непрерывного контакта с иностранными обучающимися: (объявления в корпусах и общежитиях, группа в социальной сети ВК, Инстаграм). |