

# ПРОГРАМА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Природничо-географічного факультету  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Важливим завданням вищих закладів освіти є створення умов для всебічного розвитку молодшої людини, для розкриття та реалізації її потенційних можливостей в обраній майбутній професії. На нашу думку, багато залежить від ступеня пристосування студента-першокурсника до умов вищого навчального закладу, тобто від його успішної соціалізації та адаптації. Ця проблема потребує пошуку шляхів та засобів її розв'язання.

Студенти-першокурсники в перші тижні навчання відчують задоволення від досягнення важливої мети – вступ до вищого навчального закладу. Вони покладають серйозні надії на те, що зможуть ефективно навчатися і, тим самим, готуватися до важливої професійної діяльності. Однак трохи згодом, через кілька місяців після вступу, значна кількість першокурсників починає відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, що виникають під час навчання. Цей період триває, як правило, протягом усього першого року навчання і для більшості студентів-першокурсників завершується успішною соціалізацією.

Завданням педагогів, кураторів, наставників є допомогти зорієнтуватися та налаштуватися на відповідне студентське життя першокурсникам в нових умовах навчання та життєдіяльності через включення їх до різних видів позанавчальної діяльності.

Дані методичні матеріали та тренінгові заняття розраховані на вирішення нагальних проблем соціалізації та адаптації студентів на першому році навчання, набуття ними знань та навичок під час включення до різних видів позанавчальної діяльності.

**I. Головна мета програми** – створити сприятливі педагогічні умови для успішної соціалізації та адаптації студентів-першокурсників.

**II. Соціально-виховні завдання програми:**

- сприяти розкриттю індивідуальних особливостей студента-першокурсника в умовах педагогічного університету;
- допомогти краще познайомитись один з одним, скоротити дистанцію в спілкуванні;
- розвинути навички позитивної соціальної поведінки, саморегуляції та самоконтролю;
- формувати позитивне відношення до свого “Я”;

- сприяти формуванню підвищення навиків емоційної регуляції поведінки, зниження тривожності та невпевненості у собі;
- формувати почуття згуртованості групи першокурсників через включення їх у групові дії для вирішення поставлених завдань;
- сприяти формуванню адекватної самооцінки та навичок самовиховання.

### **III. Програма передбачає:**

соціально-виховну роботу, спрямовану на успішну соціалізацію студентів-першокурсників в умовах педагогічного університету;

групові заходи, розраховані на створення позитивного емоційного комфорту в академічній групі першокурсників;

індивідуальну роботу із студентами-першокурсниками за їх потребами та проблемами;

методичну роботу, розробка сценаріїв різноманітних виховних заходів, вечорів відпочинку тощо;

здійснювати масові заходи щодо соціальної та волонтерської діяльності.

### **IV. Програма складається із таких розділів:**

- 1. Організаційна робота**
- 2. Соціально-адаптаційна практична робота**
- 3. Навчально-методична робота**
- 4. Соціально-культурна діяльність**
- 5. Індивідуальна робота**

<b>№</b>	<b>Зміст роботи</b>	<b>Термін виконання</b>
<b>Розділ I. Організаційна робота</b>		
1.1	Створення активу групи із урахуванням інтересів та побажань через анкетування студентів-першокурсників	1-й – день навчання
1.2	Надання допомоги через інформаційний лист	1-й – день навчання
<b>Розділ II. Соціально-адаптаційна практична робота</b>		
2.1	Блок I "Знайомство": Вправи: "Знайомство", "Відчуй іншого", "Що нас об'єднує", "Десять секунд"	1-й тиждень навчання
2.2	Блок II "Згуртованість групи": Вправи: "Знайди своє місце", "Вузлик на пам'ять"	2-й тиждень навчання

2.3	Блок III "Міжособистісне спілкування": Вправа "Якості та вміння важливі для ефективного спілкування", "Дискусія" Бесіда " Особистість в ситуації конфлікту"	3-й тиждень навчання вересень
2.4	Блок IV "Саморегуляція емоцій та поведінки": Вправи: "Слухаємо себе", "Влови настрої", "Емоції та ситуації".	Протягом жовтня
2.5	Блок V "Самооцінка студента-першокурсника": Методика вивчення рівня самооцінки Вправи: "Я пишаюся", "Комплімент"	Протягом листопада
2.6	Блок VI "Підготовка до зимової сесії": Бесіда із студентами-першокурсниками щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії Вправи: "Іспит", "Бути педагогом – це..."	Протягом грудня
<b>Розділ III. Навчально-методична робота</b>		
3.1	Планувати заходи організаційно-виховної роботи у групі відповідно до інтересів та запитів студентів та узгоджувати із планом організаційно-виховної роботи університету	Протягом року
3.2	Розробляти сценарії запланованих заходів: свят, вечорів, круглих столів, дискусій тощо	Протягом року
3.3	Висвітлювати соціально-виховну роботу в групі через виготовлення фотостендів, стінгазет, виставок творчої майстерності	Протягом року
<b>Розділ IV. Соціально-культурна діяльність</b>		
4.1	Участь у спортивних заходах (секціях, змаганнях), відвідування клубів за інтересами (літературні, історичні, театральні студії, музичні ансамблі, творчі майстерні, конкурси самодіяльності)	Протягом року
4.2	Спілкування як форма проведення позанавчальної діяльності (вечори, зустрічі, бесіди, дискусії, дискотеки)	Протягом року
4.3	Походи, екскурсії, відвідування музеїв, виставок	Протягом року
4.4	Організація масових заходів щодо соціальної роботи (поздоровлення ветеранів, благодійна акція до Дня інвалідів, участь у масових акціях студентської соціальної служби, тощо)	Протягом року

4.5	Налагоджувати взаємозв'язки із закладами культури, культурно-просвітницьких установ	Протягом року
<b>Розділ V. Індивідуальна робота</b>		
5.1	Вирішення нагальних проблем з питань: <ul style="list-style-type: none"> <li>- налагодження побуту,</li> <li>- труднощі у навчанні,</li> <li>- конфліктні ситуації,</li> <li>- взаємодія із сім'єю</li> </ul>	Протягом року

## **Розділ I. Організаційна робота**

Організаційна робота куратора із студентами-першокурсниками перш за все передбачає:

- збір даних про студента методом анкетування;
- створення активу групи;
- розподіл студентів за напрямками діяльності на блоки із урахуванням їх інтересів та нахилів (інформаційний-пошуковий, освітньо-культурний, художньо-естетичний тощо);
- надання інформаційного листа на допомогу студенту-першокурснику;
- перевірка заповнення адресних даних у журналі академічної групи два рази на рік;
- контроль збору документів для отримання пільг певним категоріям студентів;
- контроль оплати навчання студентами контрактної форми навчання;
- допомога у організації різних заходів у позанавчальній діяльності.

## **Розділ II. Соціально-адаптаційна практична робота**

### **Блок I. Знайомство**

#### ***Вправа* «Знайомство»**

*Мета* – відпрацювати навички вміння короткої самопрезентації.

*Соціально-виховні завдання:* визначити особливості самовираження учасників за допомогою асоціативних засобів, досягти відчуття розкритості, відкритості; організувати групову роботу переключенням уваги та емоцій учасників на «тут і тепер».

Хід гри:

Учасники сідають у коло. Це перш за все можливість відкритого спілкування, відчуття особливої згуртованості, яка полегшує взаєморозуміння та взаємодію.

Кожен учасник повинен представитися. Для цього він називає своє ім'я, походження свого імені (за словником, сімейна історія тощо). Далі для більш детального розкриття своєї особистості він називає з ким він хотів себе асоціювати. Наприклад, відносно:

- епітетів (веселий, жартівливий...);
- кольору (червоний, жовтий...);
- стихій (вогонь, вода, земля, повітря);
- пори року (весна, осінь, зима, літо);
- тварини ( кіт, собака, тигр, кріль...).

Завершення роботи: проводиться обговорення між учасниками: що нового дізналися про своїх одногрупників, чи з'явилося відчуття розкритості, відкритості?

**Вправа** «Відчуй іншого»

*Мета* – зняття напруги учасників групи через включення їх у групові фізичні дії, відчуття тепло ближнього.

*Соціально-виховні завдання:* розвинути почуття приналежності до групи.

Хід гри:

Учасники сідають у коло на стільці, в середині кола лежить також коло із паперу. Ведучий: « Давайте, візьмемось за руки. Утворилось 2 кола: один всередині із паперу, другий – зовні – це ми з вами. Пропоную привітатись один з одним, але заплющивши очі. Зараз, я доторкатимусь до того, хто сидить поруч від мене, він прийме моє привітання і таким же чином доторкнеться до свого сусіда, передаючи привітання йому і так далі, поки моє привітання не повернеться знов до мене, тільки уже з іншої сторони.

Чудово! А зараз ми відкриваємо очі. Поглянемо на коло, що лежить посередині, на що воно схоже, що можна створити.

Візьмемо олівці різного кольору та папери. Кожен на аркуші паперу у вигляді пелюстки, напиши свої психологічні якості, і прикріпіть його до кола з паперу. В середині кола з паперу напишемо група №...

Закінчивши роботу, прочитаємо які риси притаманні членам нашої групи.

**Вправа** « Що нас об'єднує»

*Мета* – підкреслення значущості згуртованості групи.

*Соціально-виховні завдання:* формувати почуття розкритості, позитивного емоційного відношення до членів студентської групи.

Хід гри:

Всі члени стають у коло з м'ячем. Один із учасників кидає м'яч іншому і називає кому та ту психологічну якість, яка об'єднує їх обох. При цьому супроводжує словами:

« Я думаю, нас з тобою об'єднує...» і називає певну якість.

Наприклад: «Я думаю, нас об'єднує така якість як відвертість»,

«Мені здається ми з тобою життєрадісним».

Той хто отримує м'яч відповідає: «Я згоден», а якщо ні – «Я подумаю». Той до кого потрапив м'яч продовжує завдання, передаючи м'яч іншому.

Завершення роботи:

Що сподобалось? Що викликало ускладнення: ствердження чи відповіді?

**Вправа** «Десять секунд»

*Мета* – допомогти учасникам краще пізнати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні.

*Соціально-виховні завдання:* інтегрувати учасників групи за рахунок постійного їх залучення до сумісної діяльності, сприяти створенню позитивної емоційної єдності групи.

Місце проведення: велике приміщення, вільне від меблів, що забезпечить учасникам безпечно та спонтанне пересування.

Час: 5-15 хвилин.

Хід гри:

Керівник(педагог): зараз ви почнете швидке спонтанне пересування по кімнаті. Будьте уважні, тому що час від часу вам прийдеється реагувати на різні завдання і виконати їх за 10 секунд. Кожне із завдань важно виконувати з максимальною точністю. Скажімо, я прошу розподілитися за кольором волосся. Якщо хтось залишиться на самоті – не страшно. Сподіваюсь завдання зрозуміло? Починаємо.

Розділіться на тих, у кого є годинник на руці і у кого нема! Раз, два, три...десять. Стоп! Перевіряємо.

Продовжуємо ходу! Розділимося за кольором очей! (рахунок, перевірка).

- ...за кольором штанів та спідниць (...).
- ...за улюбленим заняттям у вільний час (...).
- ...за народженням у певну пору року (...).
  
- ...за настроєм, який ви зараз відчуваєте (...).

Завершення роботи: учасники діляться враженнями. Що сподобалось? Що примусило засмутитися? Над чим варто було б попрацювати? Як почував себе той хто залишився на одинці? Назвіть кого ви запам'ятали і за яким завданням.

## **Блок II. Згуртованість групи**

**Вправа** «Найди своє місце»

*Мета* – досягти єдності дій групи завдяки партнерству в умовах комунікації.

*Соціально-виховні завдання:* перевірити на практиці ефективність партнерства в умовах комунікації і її відсутності; впливу договору на досягнення групової цілі; виявити лідерські здібності учасників; пробудити командні емоції: взаємопідтримки, відповідальності, згуртованості.

Місце проведення: велике приміщення, вільне від меблів.

Час: в середньому від 3 до 7 хв. для кожного з етапів.

Хід гри:

Всі учасники стають в коло обличчям назовні, беруться за руки. Керівник пояснює правила гри: протягом першого етапу гри не можна розмовляти, обмінюватись інформацією. Кожен з учасників визначає для себе місце у

кімнаті(!), куди він хотів би добратись. Це місце може знаходитись не тільки навпроти, але й позаду нього чи в інший бік. По команді керівника кожен має як найшвидше досягнути задуманого місця і зоставатися там не менше 3 секунд. Після того як усі встигнуть побувати на улюблених місцях, можна сповістити керівнику про виконання групового завдання. Чим скоріше команда виконає завдання, тим кращий результат буде зафіксований в кінці гри. По завершенні пояснювання правил керівник ще раз нагадує, що спілкування між учасниками категорично заборонено. Крім того, кожен раз, коли гравці розімкнуть руки керівник зупиняє рух до повного з'єднання у коло (витрачений час рахується до загального і звісно погіршує результат). Звучить команда «Старт!» Коли керівник отримає від команди звістку, що кожен достався до наміченої цілі, він повідомляє результат – скільки часу витрачено на вирішення групової задачі.

Переходимо до другого етапу. Тут існують ті ж правила, за винятком одного – гравцям дозволяється розмовляти, вони можуть висунути будь-яку групову стратегію. Проводиться другий етап, по завершенні якого керівник повідомляє результат.

Завершення роботи: що сподобалось? У чому полягали складності? Прокоментуйте, будь ласка, результати першого та другого етапів. У чому полягає причина таких результатів? Чи можете ви пригадати життєві ситуації, які викликали у вас подібні емоції? Хто хотів би поділитися своєю історією у групі?

*Примітка.* Як правило, отримав можливість спілкуватися, група домовляється про напрямок узгодженого руху. Таким чином, їй вдається з меншим розривом кола досягти до кожної особистої цілі, і гра закінчиться скоріше. Такий результат дає можливість обговорити із учасниками ефективного спілкування, групового договору. Розуміння того, що перемога групи була досягнута особистісними перемогами кожного, але завдяки встановленню ефективних відносин партнерства – важливий результат заняття. Але можуть бути випадки, коли другий етап займає більше часу. Як правило, такий парадоксальний результат є слідством боротьби за лідерство між кількома гравцями групи. При розв'язанні подібної ситуації керівник може обговорити тему лідерства. Інколи корисно дозволити групі ще раз пройти останній етап гри, щоб на практиці апробувати критичні зауваження і намагатися досягти кращого результату.

**Вправа** «Вузлик на пам'ять»

*Мета* – отримати і закріпити знання щодо устрою освітнього закладу навчання тощо.

*Соціально-виховні завдання:* зняти напругу учасників групи через включення їх у групові фізичні дії; створити в групі атмосферу взаємної відповідальності, емоційної свободи, радості від колективного успіху; об'єднати учасників для вирішення задачі на основі партнерства.

Місце проведення: особливого не потребується.

Час: 15 – 20 хвилин.

Хід гри:

Ця гра є пізнавальною та фізичною одночасно. За її допомоги можна надати можливість дістати та закріпити знання щодо інформації про устрій навчального закладу, про керівничий склад університету тощо.

Групу розбивають на 3-4 підгрупи. Кожна підгрупа отримує від керівника один і той самий блок питань. Завдання: якомога скоріше відповісти на запитання у списку та віддати відповіді керівникові. Команда сама визначає для себе тактику гри: все робиться разом, відповіді шукають паралельно за кількома напрямками, кожен відповіді дає на одне з питань. Керівникові не слід підказувати варіанти роботи над завданням, достатньо лише відмітити, що гравці вільні у виборі тактики проведення гри. Як правило, кількість питань повинна відповідати кількості хвилин, тобто 10 питань – 10 хвилин.

Примірні питання:

1. Скільки імен починається з літери О у групі...?\*
2. Прізвище директора інституту...?\*
3. Кафедра хімії, екології та методики її навчання знаходиться...(кабінет №, поверх)?\*
4. Кафедра біології та методики її навчання знаходиться...(кабінет №, поверх)?\*
5. Права та обов'язки студентів закріплені законом України...?
6. Адреса гуртожитку...?
7. Ваше професійне свято святкується..?
8. Бібліотека знаходиться...?
9. День студента святкують...?
10. Хто займається у секції: гандболу, боротьби (дзюдо), баскетболу...?\*
11. Прізвище заступника декана з виховної роботи...?
12. Скільки студентів вашої групи проживає у гуртожитку?

Питання підібрані спеціально, щоб перевірити:

- наскільки студенти-першокурсники встигли ознайомитись один з одним;
- знання щодо розташування кабінетів;
- про керівничий склад;
- знання щодо прав студентів;
- знання деяких особистих особливостей студентів ( дата народження, місце проживання, захоплення).

\* Питання особистісного характеру стосовно певного закладу освіти та групи.

Завершення роботи: обговорення, що було важко виконати: завдання особистісного плану чи загального; чи допомогли знання, які були подані у



Інформаційному листі на допомогу студенту-першокурснику (на початку навчального року)?

### **Блок III. Міжособистісне спілкування**

**Вправа** «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування»

*Мета* – з'ясувати уявлення учасників про важливі якості та вміння особистості, необхідні для ефективного спілкування.

*Соціально-виховні завдання:* формувати навички, які необхідні для успішної взаємодії між людьми, які мають розбіжності у думках та поглядах.

Ресурси: аркуш паперу А1.

Хід гри:

Кожному учасникові пропонується протягом 5 хв. самостійно скласти і записати список якостей та вмінь людини, які, на його думку, необхідні для ефективного спілкування. Після цього проводиться дискусія, метою якої є узагальнений список якостей (записується на плакаті). Кожен член групи може висловити свою думку, наводячи аргументи та приклади. Коли роботу над плакатом «Якості та вміння, важливі для ефективного спілкування», буде завершено, керівник пропонує обговорити, наскільки список, складений кожним учасником індивідуально, відмінний від загального.

Підведення

підсумків.

### **Вправа** “Дискусія”

*Мета* – досягти порозуміння та єдності шляхом розгляду різних точок зору, аргументацій щодо певної проблеми.

*Соціально-виховні завдання:* формувати навички, які необхідні для успішної взаємодії між людьми, шляхом урахування різних точок зору з приводу певної проблеми.

Хід гри:

Серед учасників відбирають 5 чоловік для ведення дискусії по заздалегідь підготовленій темі. Наприклад:

«Особистісні якості, якими повинен володіти соціальний педагог (не менше п'яти)»;

«Особистісні якості, які є протипоказані діяльності соціального педагога»;

«Чи повинен соціальний педагог залишатись педагогом у будь-яку хвилину свого життя – у сім'ї, магазині, транспорті тощо?»

Кожен із учасників дискусії може представляти свою точку зору, чи точку зору своєї команди, узгоджену в попередній частині вправи. Учасникам дискусії пропонується за обмежений час прийти до загального рішення. Ця вправа проводиться із відеозйомкою або із веденням протоколу.

Завершення роботи: проводиться обговорення, що сподобалось у роботі такого плану, що викликало ускладнення.

## **Блок IV. Саморегуляція емоцій та поведінки**

### **Вправа "Слухаємо себе"**

*Мета* – дати можливість студенту відчувати приналежність до групи, виразити свій настрій, відчувати тепло іншого.

*Соціально-виховні завдання:* формувати почуття єдності групи, впевненості у собі.

Хід гри:

Учасникам пропонується сісти в зручній позі, протягом 1-2 хвилини закрити очі, розслабитися і "прислухатися до себе", нібито заглянути в себе і подумати, що вони відчувають, який в них настрій. У цей час керівник готує плакати зі схематичними зображеннями деяких емоційних станів людини: радості, злості, страху, смутку, подиву, спокою. Потім керівник повідомляє, що потрібно, не відкриваючи очі, розповісти, як вони себе відчувають, який в них настрій. Після короткої розповіді кожного з учасників керівник пропонує відкрити очі і подивитись на схематичні зображення різних емоцій. Вправа дозволяє діагностувати емоційне самопочуття студентів.

### **Вправа "Влови настрої"**

*Мета* – досягнення єдності групи за допомогою включення студентів у спільну діяльність.

*Соціально-виховні завдання:* формувати навички взаємодії студентів-першокурсників для вирішення поставленого завдання, навчитися розпізнавати емоційні стани завдяки невербальним засобам комунікації.

Хід гри:

2-3 учасники виходять з кімнати, а інші поділяються на групи, і кожній групі дається завдання за допомогою міміки і жестів показати визначену емоцію (гнів, радість, подив, страждання...). Повернувшись в кімнату, учасники повинні вгадати, яку емоцію демонстрували групи, і пояснити, як вони вгадували стан.

### **Вправа «Емоції та ситуації»**

*Мета* – активізувати учасників до роботи в групі, переключення уваги на "тут і тепер".

*Соціально-виховні завдання:* тренувати навички контролю емоційних станів незалежно від ситуацій.

Ресурси: м'яч.

Місце проведення: особливого не потребує.

Час: 5 – 7 хвилин.

Хід гри:

Учасники стають у коло. Кожен із учасників називає одну емоцію або почуття та запам'ятовує, що він назвав. Наприклад: «Спокій, образа...». Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, керівник продовжує гру. Далі кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи

продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «коли я стою у черзі, то відчуваю...радість!»

Гру закінчено, коли м'яч побуває у кожного з учасників.

## **Блок V Самооцінка студента-першокурсника**

**Методика** вивчення рівня самооцінки.

**Мета** – виявити рівень загальної самооцінки студентів-першокурсників.

**Особливості проведення:** студентам пропонують заповнити опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

Дуже часто – 4, часто – 3, іноді – 2, рідко – 1, ніколи – 0.

**Судження:**

1. Мені хочеться, щоб друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за навчання.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
  
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативний, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися неосвіченим.
8. Зовнішність інших багато приваблює, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми, як слід.
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я волів би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені нема з ким поділитись своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже всі сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельний.

31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений в своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекає від мене група.

### *Обробка результатів*

Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями:

*Від 0 до 25.* свідчить про високий рівень самооцінки, за яким людина, як правило, не обмежена "комплексом неповноцінності", правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

*Від 26 до 45.* Свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" й лише іноді намагається підлаштуватись під думку інших.

*Від 46 до 128.* Вказує на низький рівень самооцінки, за яким людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Завершення роботи: обговорення питання самооцінки особистості у студента-першокурсника порівняно із учорашнім школярем: що змінилось, позитивні та негативні зміни, чи з'явилося почуття впевненості тощо.

Дані проведеної методики дають можливість дібрати оптимальні види поза навчальної діяльності для студента-першокурсника.

### ***Вправа "Я пишаюся..."***

*Мета* – позитивна оцінка своїх рис характеру чи умінь.

*Соціально-виховні завдання:* підвищення самооцінки через репрезентацію своїх позитивних рис характеру чи умінь.

Місце проведення: особливого не потребує.

Час: 7 -10 хв.

Хід гри:

Кожен учасник за чергою говорить про себе "я пишаюся" і говорить свою позитивну особистісну рису. Наприклад: " Я пишаюся тим, що у будь-якій ситуації залишаюся спокійним".

Завершення роботи: легко чи складно було виконувати вправу. Якщо були складності, то в чому вони полягали, що почували учасники, коли "пишалися" собою.

### ***Вправа "Комплімент"***

*Мета* – підвищення самооцінки.

*Соціально-виховні завдання:* досягти підвищення самооцінки шляхом свідомого підкреслення позитивної якості іншої людини та створити атмосферу позитивного емоційного комфорту у групі.

Хід гри.

Комплімент – свідоме підкреслення позитивної якості в людини. Учасники сідають у коло та роблять по черзі комплімент своєму сусідові. Сусід дякує та робить комплімент наступному учаснику.

Завершення роботи: Що викликало ускладнення, який комплімент був найбільш вдалим?

## **Блок VI. Підготовка до зимової сесії**

**Бесіда** із студентами-першокурсниками щодо питань зимової залікової та екзаменаційної сесії.

Питання до бесіди:

1. Аналіз стану заборгованості по пропускам кожного студента окремо та групи в цілому, та відпрацювання занять.
2. Питання підготовки до екзаменів: розподіл часу, робота із джерелами щодо певної дисципліни, обговорення проблемних питань відповіді на іспиті тощо.

**Бесіда** на тему: "Самоаналіз особистості студента-першокурсника"

Питання до бесіди:

1. Пригадайте, у яких ситуаціях вам важко володіти собою?
2. Чи завжди вдається вам приймати самостійні рішення?
3. Що є впливовим для вас при прийнятті певного рішення (власна думка, друзів, оточення, батьків тощо)?
4. Чи важко підкорятись іншим?
5. Чи завжди ви готові до активних дій?

Закінчивши обговорення цих питань(або власний варіант), можна використати такий прийом, як **поради щодо самовиховання**:

1. Беручись за будь-яку справу, намагайтесь передбачити результат.
2. Завжди враховуйте непередбачені обставини, що можуть затягувати вирішення певної справи.
3. Плануйте свої справи стосовно їх термінового вирішення для раціонального використання часу.
4. Спробуйте проаналізувати: на що ви переважно витрачаєте свій вільний час.
5. Для раціонального використання часу розпишіть виконання справ на кожен день, на тиждень.(розклад справ на тиждень)
6. Користуйтесь нотатками, прислухайтесь до порад, враховуйте власний чи чужий досвід.
7. Берись за справу сміливо та сумлінно виконуй. Не відступай, поки не виконаєш.
8. Якщо заплановані справи не виконані, запишіть їх у план наступного тижня.

9. Візьміть за правило обов'язково аналізувати: в чому причина невиконання того чи іншого пункту. Головне – це правильно розрахувати свої сили та можливості й не витратити зайвого часу.

10. Віддавайте собі накази, але ставте перед собою реальні завдання.

11. Не робіть жодних попусків (нестача часу, поганий настрій, самопочуття тощо) – це запорука провалу справи.

12. Завершуйте розпочату справу за будь-яких обставин до кінця.

### ***Правила поведінки при самовихованні:***

- прагнути самостійно вирішувати всі питання, що стосуються власного життя;
- вчитися відповідати за свої вчинки;
- не боятися висловлювати свою точку зору та відстоювати її;
- не уникати перешкод, а намагатись їх подолати;
- не зупинятись на півдороги, а прагнути довести справу до завершення;
- вміти визнавати свої помилки та вчасно їх виправляти;
- уважно ставитися до порад старших;
- у будь-якій ситуації контролювати свої емоції;
  
- прислухатися до внутрішнього голосу, не йти на поводу у інших.

### ***Вправа "Іспит"***

*Мета* – допомогти студенту-першокурснику усвідомити можливі варіанти спілкування й поведінки викладача та студента під час іспиту.

*Соціально-виховні завдання:* формувати навички контролю внутрішнього стану студента під час іспиту (зняття напруги, тривожності, дискомфорту).

Хід гри:

На ролі членів екзаменаційної комісії обираються двоє людей – один із них є "провідним викладачем", а інший – "асистент". На ролі студентів обираються три особи. За дверима їм дається інструкція: вибрати з добре знайомого навчального матеріалу два питання, на які вони можуть впевнено, глибоко, всебічно відповісти. Слід звернути увагу студентів-першокурсників на те, що вони повинні продемонструвати впевненість у своїх знаннях, намагаючись дотриматись максимальної оцінки.

Поки студенти "готують" відповіді в аудиторії, викликається екзаменаційна комісія, і їй дається інша інструкція: якби не відповідали студенти, екзаменатори повинні з особливою теплотою, привітністю й підтримкою слухати перше питання і зовсім байдуже друге. Наприкінці відповіді екзаменатору потрібно сказати студентові приблизно таке: "Добре, на перше питання ви відповіли блискуче (прекрасно, відмінно). А на друге не так добре, але в загальному, спасибі, запросіть будь ласка наступного студента."

Решті членам групи – "глядачам" – дається завдання: відмітити те, що в діалозі студента з членами екзаменаційної комісії сприяє взаєморозумінню, а що його руйнує.

Завершення роботи:

- В чому відмінність поведінки екзаменаторів, коли відповідали студенти на 1-е та 2-е питання?

- Як поведінка екзаменаційної комісії впливає на відповіді студентів? Яка спостерігалась залежність?

- Які стратегії поведінки студентів були більш успішні, коли вони відповідали на питання екзаменаційної комісії?

**Вправа** "Бути педагогом – це..."

*Мета* – сформувати певне уявлення про професію педагога, про її позитивні та негативні сторони.

*Соціально-виховні завдання:* розкрити різні аспекти професії педагога, закріпити позитивну установку щодо професії.

Хід гри:

По черзі кожен учасник висловлюється стосовно професії педагога. Наприклад: "Педагогом бути добре, тому що...", другий: "Педагогом бути погано, тому що..."

Завершення роботи: після виконання вправи учасники обмінюються враженнями: чи було щось, що дозволило подивитися по-іншому на цю роль, чи було щось для когось неочікуваним, чи було комусь важко знайти щось позитивне чи негативне, що нового дізналися про обрану професію?

Інший варіант.

Група ділиться на дві групи. Спочатку від першої підгрупи хтось з учасників висловлюється: "Педагогом бути добре, тому що ...", а від другої групи "Педагогом бути погано, тому що...". Потім підгрупи обмінюються оцінками професії педагога. Вправа продовжується доти, доки не будуть вичерпані всі аргументи та контраргументи. Результати такого обміну думками можна фіксувати на дошці або аркушах паперу.

**Пам'ятка з самоосвіти.**

1. Наполегливо стався до навчання, постійно поліпшуй його якість.
2. Подумай, які якості майбутнього педагога ти можеш виховати в собі.
3. Проаналізуй свій власний досвід навчання та життєдіяльності в нових умовах педагогічного університету на першому курсі та виділи ті особливості, які тобі знадобляться у майбутньому самостійному житті (роби це регулярно).  
Дай собі відповіді на такі запитання:

- Для чого ти навчаєшся (мотивація)?
- Коли протягом дня ти працюєш продуктивніше?
- Чи довго можеш лишатися працездатним?

- Чи вдало ти розподіляеш час: навчання, побутові справи, відпочинок?
  - Чи вмієш ти зосередитись на навчальних завданнях, коли тебе відволікають?
  - Чи завжди буваєш уважним при сприйманні навчального матеріалу?
  - Які способи запам'ятовування є найбільш ефективними для тебе особисто?
4. Постійно поповнюй свої знання із різних галузей наук, розширюючи кругозір.
5. Вчись правильно працювати:
- відвідуючи бібліотеки, ознайомся з правилами роботи в них;
  - працюючи з навчальною літературою – вчись виділяти головне та конспектувати;
  - вчись записувати тези та робити нотатки;
  - перед виступом краще завжди складати план;
  - регулярно займайся самоперевіркою.

### **Допоміжні рекомендації по соціально-виховній роботі**

Частина I. Соціально-виховна робота з кураторами академічних груп першого курсу навчання.

Частина II. Соціально-виховна робота з батьками студентів-першокурсників.  
Частина I.

Соціально-виховна робота із кураторами академічних груп першого року навчання включає різні форми: бесіди, бесіди-консультування, обмін досвідом.

Тема 1. Педагогічна культура викладача педагогічного університету.

Основні поняття: культура, педагогічна культура, культура спілкування, мовленнєва культура, педагогічний такт.

План.

1. Сутність понять "культура" та "педагогічна культура".
2. Аналіз основних компонентів педагогічної культури.
3. Шляхи формування педагогічної культури викладача педагогічного університету.

Тема 2. Особливості соціалізації студента-першокурсника в умовах педагогічного університету.

Основні поняття: "студентство", соціальна група, соціально-педагогічна адаптація, студентське самоврядування.

План.

1. Студентство, як соціальна група.
2. Психологічні особливості юнацького віку.
3. Соціально-педагогічна адаптація студентів-першокурсників у педагогічному університеті.



4. Формування студентського колективу, активу студентської групи.
5. Студентське самоврядування: зміст, напрямки діяльності, роль куратора.

Тема 3. Соціально-виховна робота куратора у педагогічному університеті.

Основні поняття: соціального виховання, позанавчальна діяльність.

План.

1. Мета та завдання соціального виховання у педагогічному університеті.
2. Основні напрямки соціального виховання студентів-першокурсників у процесі позанавчальної діяльності.
3. Роль та функції куратора академічної групи у позааудиторних формах роботи із студентами.

Тема 4. Роль сім'ї у соціалізації особистості студента-першокурсника.

1. Стан та проблеми інституту сім'ї у сучасному суспільстві.
2. Взаємовідносини сім'ї та педагогічного університету у процесі соціалізації студентів-першокурсників.
3. Зміст індивідуальної роботи куратора групи із батьками студентів-першокурсників (налагодження контактів та володіння інформацією щодо сім'ї та сімейних стосунків, проблем студента-першокурсника)

Тема 5. Подолання професійного вигорання.

Основні поняття: професійне вигорання.

1. Сутність поняття "професійне вигорання".
2. Труднощі, які виникають під час роботи, що знижують інтерес до справи.
3. Шляхи подолання труднощів у професійній діяльності.

Частина II.

Соціально-виховна робота куратора з батьками студентів-першокурсників включає різні види взаємодії:

1. Батьківські збори.
2. Індивідуальна робота.
3. Дистанційна робота.
4. Консультування.

Головними завданнями є:

- викликати зацікавленість у батьків до студентського життя їх дитини;
- залучення батьків студентів-першокурсників до тісної взаємодії з куратором академічної групи, керівничим складом університету;

- надання допомоги з боку батьків для успішної соціальної адаптації та соціалізації студента-першокурсника в нових умовах навчання.

Індивідуальна робота із батьками передбачає проведення індивідуальних зустрічей з проблемних питань: у навчанні, проживанні в гуртожитку, економічних проблем, конфліктних ситуацій. А також навчання методам корекції поведінки, оволодіння прийомами саморозвитку, самовиховання, самовдосконалення особистості студента.

Дистанційна робота із батьками студента-першокурсника передбачає налагодження взаємодії через телефонний зв'язок, листування (наприклад, лист-подяка за старанне навчання, лист-запрошення на батьківські збори, "Дебют першокурсника").

Консультування батьків студентів-першокурсників передбачає такі напрямки:

педагогічне (з приводу успішності та проблем у навчанні);

психологічне (готовність до навчання, психологічна адаптація, входження у новий колектив, конфліктні ситуації, тривожність, життєві кризи, мотивація навчання тощо);

медичне (профілактика захворювань, здоровий спосіб життя, медогляд);

юридичне (отримання пільг, матеріальної допомоги, забезпечення тимчасового проживання у гуртожитку, по оплаті на контрактній формі навчання, додаткове працевлаштування?)