Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области «Нефтегорский государственный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:
_____З.З. Овчинникова
От «01» сентября 2022г.

_____

ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ

C=RU, O="ГБПОУ "" НГТ""",
CN=Овчинникова З.З.,
E=zukhrao@mail.ru
008abe8681869bf4b8
2022.12.27 12:50:
03+04'00'

Нефтегорск,2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. В мире интенсивно развиваются межгосударственные образовательные контакты, увеличивается число молодежи, желающей получитьобразование за пределами своей страны. Поступая в иностранный вуз, молодыелюди 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. Иностранные студенты,имея специфические этнические и психологические особенности, вынужденыпреодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные,религиозные барьеры, осваивать новые виды деятельности и формы поведения. Адаптация иностранных граждан к новым социокультурным условиям при поступлении в высшее 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 в техникуме целом.

Цель программы: психологическое сопровождение процесса адаптации иностранных студентов к обучению в «Нефтегорском государственном техникуме».

Задачи:

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

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

-Активизировать взаимодействие между студентами разных культур.

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

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

-Мотивировать иностранных студентов к изучению разговорногорусского языка для оптимального прохождения этапов адаптации в новой стране.

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 виддеятельности - учебу в высшем учебном заведении, готовиться к будущейпрофессии, но и адаптироваться к совершенно незнакомому социокультурному пространству.

В техникуме 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 комплексная программа по адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в условиях обучения.

Задача данной комплексной программы заключается в том, чтобы способствовать процессу адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в условиях обучения 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

студентови 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 соблюдение канонов веры отпредставителей своей нации в среде русских ребят, в университете), устранение стереотипов и установок иностранных студентов относительно общения с русскими.

Таким образом, данная комплексная программа способствует адаптации иностранных студентов к учебному процессу в техникуме 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 техникума, кураторы студенческих групп, заместители директоров по воспитательной работе, , иностранные студенты. Формируемые знания, умения, навыки, компетенции. Предполагается, что в результате реализации программы иностранные студенты: узнают об особенностях современной России, ее культурном наследии, специфике общения представителей разных культур с учетом вербальных и невербальных элементов формального и неформального межличностного общения;

получат знания и навыки, необходимые для использования в 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 вмежкультурной среде и проявления совместной творческой активности.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Программа представляет собой 2 раздела.

Первый раздел включает в себяперечень определенных тематических мероприятий в виде психологических и социально-психологических тренингов, психологических игр,квестов и бесед. Занятия проводятся еженедельно, по четвергам.

Посещение занятий исключительно на добровольной основе: по желанию самих студентов.

Темы занятий определены, однако могут быть изменены или перенесены в соответствии с решением организаторов, обоснованным иными мероприятиями, проводимыми техникумом, а также с учетом национальных праздников.

Первый раздел состоит из 2 блоков, включающих цикличные занятия и уникальные. Цикличные занятия представляют собой повторяющиеся темы один разв семестр. Необходимость введения в программу данного цикла обусловлена тем, что иностранные обучающие пребывают на обучение в период первого полугодия (ссентября 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 (цикличные).,Количество студентов, посещающих занятия может варьироваться от 3 до 15 человек, а также разнороден возрастной состав группы (от студентов подготовительного отделения до аспирантов, получающих образование в России впервые на данной ступени).

Первый раздел программы социально-психологической адаптации иностранных студентов к обучению в представлен для ребят в виде работы клуба.

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

РАЗДЕЛ 1

Месяц	**Тема занятия**	**Краткое описание (цель, предполагаемые результаты)**
Сентябрь	Первая встреча участников. Беседа «Культурное пространство»	Знакомство, сплочение, создание положительного настроя надальнейшее продолжительное взаимодействие в группе. Знакомство с представителями различныхкультурных обществ, обмен контактами.
	Знакомство «Новыезнакомства - новые открытия»	Знакомство, установление контакта с новыми знакомыми, созданиедоверительных отношений в группе, построение эффективного командного взаимодействия.
	Социально-психологический тренинг «Больше, чем знакомство»: трудности в деловом иличном общении и обращении.	Развитие процесса самопознания участников за счет снижения барьеров общения, обращения к собеседнику в деловом и личном контакте. Осознаниесобственных психологических защит во время перехода на личностный уровень общения.
Октябрь	Психологический тренинг: «Лидерство:разум и чувства»	Развитие коммуникативныхспособностей. Раскрытие личностного потенциала участников группы. Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон. Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.
	Семинар-тренинг «Корректное выражение согласия,несогласия, отказ».	Формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельномувыбору, знакомство с навыками уверенного поведения в диалоге через умение корректного выражения согласия или отказа.
	Психологический тренинг с элементами арт-терапии.	Развитие чувственности, осознанности,понимания своего будущегожизненного пути, профессиональногопредназначения, помощь в формулировании целей и желаний на русском языке.
	Релаксационное занятие «Искусствоуправлять собой»	Стимулирование самопознания иразвитие навыков позитивного мировосприятия. Снятие эмоционального напряжения,предотвращение возможного стресса, снятие переутомления, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности.
	семинар- практикум; - «Как преодолеть страх и раздражение вконфликтной	Предоставление возможностиучастникам тренинга получить опыт моделирования, развития и регулирования конфликтной ситуации,с целью

	ситуации» - тренинговое занятие;	формирования умения конструктивного разрешения конфликта.
Ноябрь	Занятие с элементами психологического тренинга «Счастье – когда тебя понимают».	Отработка качеств «хорошего собеседника»: концентрация на партнёре, наблюдение за его речевойэкспрессией, 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 разныхстранах.
	Психологическая игра «Толерантность», приуроченная к международному дню толерантности.	Развитие социальнойвосприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию; развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения.
	Адаптационныйтренинг «Есть контакт»	Развитие коммуникативнойоткрытости и личностных качеств, необходимых при знакомстве, отработка навыков конструктивного социального взаимодействия.
	Психологическая игра: - техники успешных коммуникаций (слушать, понимать,убеждать, аргументировать)	Повышение личной эффективности иразвитие навыков донесенияинформации, понимания и убеждения. Развитие навыков работы с барьерами, возражениями и сопротивлениями в публичных и диалоговыхкоммуникациях. Освоение техник управления конфликтом с переводом его в область конструктивного (продуктивного) конфликта
Декабрь	Коммуникативныйтренинг «Давай с тобой поговорим»	Повышение адекватностисобственного представления о себе ивосприятия других, развитие коммуникативной открытости перед партнером.
	Тематическая обучающая игра «Что?Где? Когда? Зачем? Как и почему?»	Проверка и закрепление знаний о расположении объектов в городе, логистике (маршрутки, корпуса вуза, общежития и др.) с ориентацией на вопросы о стране, крае, городе, техникуме.
	Семинар-тренинг «Восприятие пространства: умениезадать вопрос»	Развитие навыков восприятия и понимания партнера по общению,развитие наблюдательности и умениясориентироваться на местности (в новом городе, в университете). Формирование навыков уверенногообращения к незнакомым людям сцелью выяснения важной информации посредством формулирования вопроса на русском языке.
	«Предновогоднее настроение»	Формирование коллективного уличного мировоззрения о русскойкультуре и рождественских традициях,связанных с празднованием Нового года.
Январь	Коммуникативныйтренинг «От «Я» к «Мы»	Тренировка навыков уверенногообщения формирование навыков и умений общения с разными группами людей, отработка навыков общения с людьми в общественных местах (в поликлинике, кафе, банке).

	Тренинг на формирование правознания посредством сказкотерапии	Формирование правовой культуры, ценностей, формирование свойств икачеств личности, образующих правосознание и выступающих внутренней предпосылкой правомерного поведения человека в различныхсферах жизнедеятельности.
Февраль	Психологическая игра «Я у себя есть»	Преодоление барьеров коммуникации; освоение активного стиля общения иуверенной позиции в группе и в партнерских отношениях. Знакомствосо спецификой взаимодействия в техникуме (культура общения с преподавателями, этикет поведения)
	Психологический тренинг «Как полюбить учиться».	Осознание студентамисвоейиндивидуальности; поиск своих сильных сторон; развитие умения любить себя и ценить своё дело.
Март	Психологический тренинг «Оценка длясебя»	Повышение самооценки иностранныхстудентов или поиск её оптимального состояния, отработка навыков уверенного поведения, самопознания, публичного выступления.
	Просмотр иобсуждение короткометражногофильма «Зеркало»	Обучение участников навыкамопределения собственных чувств(рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя).
	Квест-прогулка наоткрытом воздухе «Разрешите представиться!»	Формирование навыков установленияконтакта; умения ориентироваться наместности. Повышение межкультурной компетентности и культурной дистанции.
	Психологическая игра «Безопасный город»	Формирование навыковсамораскрытия, 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).

	Тренинг уверенностив себе	Способствовать познанию своих положительных и отрицательныхкачеств, мешающих принятию себя, способствовать развитию умений к самоанализу.
Апрель	«Невероятные приключения на необитаемом острове»большая психологическая игра	Развитие способности находить нестандартные решения выявленныхпроблемных ситуаций, умение планировать этапы своих действий,аргументировать свой выбор. Совершенствовать стиль партнерских отношений.
	Психологический тренинг «Границы,которые мы выбираем»	Обсудить понятие «границы» в межличностном общении, в группе, всемейных, профессиональных и иныхрамках, дать возможность практического проживания ситуаций,связанных с понятием «дистанция власти», ментальных различий в определении «психологической дистанции».
	Беседа: «Профессиональное будущее. Что будет после университета.Цели и стремления студентов»	Формирование траектории профессионального становлениястудентов. Создание атмосферы самопринятия и развития своих сильных сторон; осознание своих истинных стремлений и желаний в реальной жизни; развитие уверенностив себе и способностей в реальном общении.
	Социально- психологический тренинг «Энергияцели» или «Как достичь желаемого»	Развитие у студентов умения грамотно сформулировать цель, поставить задачи и достичь желаемого результата; усиление мотивации на постановку жизненных целей.
	Беседа: Майские праздники	Знакомство с майскими праздниками, пробуждение интересастудентов кроссийской культуре.
Май	Тренинг «Эмоциональный интеллект»	Участники познакомятся с понятием «эмоциональный интеллект»,определят 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 осознаватьсвои и чужие эмоции.
	Беседа «Настраиваемся на экзамены»	Формирование адекватногореалистичного представления о процедуре экзаменационной аттестации; создание условий дляпреодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.
	Беседа «Летние темы:отдых в России»	Способствовать развитию процессовпознания, планирования ипродумывания результатов. Предполагается обмен информациейоб особенностях погоды, времен года и их продолжительности в разныхстранах»

РАЗДЕЛ 2

Сопутствующие мероприятия по индивидуальному запросу студентов илисотрудников техникума 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 повопросам: развития коллектива, сплочения группы, оптимизациимежличностных 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). Выступление ребят на занятиях в клубе с рассказами о своих странах, республиках, традициях, достопримечательностях, курорте.
Формирование траектории профессионального становления иностранных студентов старших курсов(по запросу)	Тренинг на раскрытие/формирование уверенности в себе «Я есть то, что я знаю»
	Тренинг развития профессионально-важных качеств «Адаптивный интеллект – главный навык будущего!»