



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РЕСПУБЛИКИ АДЫГЕЯ
«МАЙКОПСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОО РА «МАЙКОПСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОО РА
«Майкопский медицинский колледж»
А.А. Самоквитов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СОЦИАЛИЗАЦИЯ И АДАПТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К
ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ»

Срок реализации программы: 36 часов

Категория обучающихся: 1 курс

	должность	подпись	Ф.И.О.
Разработал	Педагог-психолог		Митянина М.А.
Проверил	Старший методист		Хабиева Ж.М.
Согласовали	Зам. директора по УР		Селивончик Э.В.
	Зам. директора по ВР		Такаш Ф.Ю.

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа создана для студентов первого курса медицинского колледжа в возрасте 16–17 лет, обучающихся по специальностям 34.02.01 «Сестринское дело», 31.02.01 «Лечебное дело», 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

Программа направлена на успешную социализацию и адаптацию первокурсников к новой образовательной и социальной среде. В основе программы — сочетание шести тематических блоков: развитие адаптивности, тайм-менеджмент, имиджелогия, арт-терапия, кинотерапия и игротерапия. Такой подход обеспечивает комплексное развитие личностных ресурсов студента через познавательную, творческую, коммуникативную и рефлексивную деятельность в мягкой, поддерживающей атмосфере.

В основе программы лежат научно обоснованные подходы к формированию адаптивности (А.Г. Маклаков, Ж. Пиаже, Д. Мейхенбаум, М. Савицкас).

Направленность: социально-гуманитарная

Правообладатель программы: ГБПОО РА «Майкопский медицинский колледж»

Разработчик: педагог-психолог, Митянина М.А.

Рассмотрена и одобрена ЦМК _____

ГБПОО РА «Майкопский медицинский колледж»

Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Содержание программы.....	10
3	Формы контроля и оценочные материалы	24
4	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность и нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 13.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»;
- Локальные нормативные акты ГБПОО РА «Майкопский медицинский колледж» (в том числе Положение о дополнительном образовании детей и взрослых).

1.2. Уровень освоения программы.

Стартовый (ознакомительный) уровень. Программа предполагает формирование первичных знаний, умений и навыков в области саморегуляции, эффективной коммуникации и адаптивного поведения, необходимых для успешного старта обучения в колледже.

1.3. Актуальность программы.

Поступление в медицинский колледж является для студентов 16–17 лет серьёзным жизненным испытанием, сопряжённым с тройной адаптационной нагрузкой:

- Учебная адаптация: новые формы обучения (лекции, семинары, зачёты, экзамены), большой объём информации, медицинская терминология, высокий темп.

— Социальная адаптация: новый коллектив (одногоруппники, преподаватели, старшекурсники), часто — отрыв от прежних друзей и семьи (в случае проживания в общежитии).

— Личностная адаптация: возрастной кризис 16–17 лет (поиск идентичности, сепарация, профессиональное самоопределение).

Традиционный образовательный процесс в основном сосредоточен на передаче профессиональных знаний и умений, оставляя без внимания развитие личностных ресурсов студента: умения планировать время, управлять стрессом, выстраивать коммуникацию, представлять себя, справляться с тревогой через творчество и игру. Данная программа восполняет этот пробел, предлагая студентам разнообразные, мягкие и увлекательные формы работы, которые снижают сопротивление и создают мотивацию к саморазвитию.

1.4. Педагогическая целесообразность

— Соответствие возрастным особенностям. Для 16–17 лет характерны: потребность в общении, интерес к своей внешности и имиджу, склонность к творческому самовыражению, интерес к игровым форматам. Программа опирается на эти особенности, используя арт-терапию, игротерапию, кинотерапию и имиджологию как естественные для этого возраста каналы развития.

— Комплексный подход. Программа не фокусируется на одном навыке (например, только на тайм-менеджменте), а предлагает шесть взаимодополняющих блоков. Это позволяет каждому студенту найти «свой» ресурсный инструмент.

— Превентивный характер. Формирование навыков самоорганизации, уверенного поведения, стресс-менеджмента на первом курсе предотвращает развитие дезадаптации, академической неуспеваемости и эмоционального выгорания.

— Мягкость и безопасность. Использование творческих и игровых методов снижает защитные реакции студентов, позволяет говорить о сложных темах (страхи, стресс, неудачи) в комфортной, метафорической форме.

— Практическая применимость. Все навыки, полученные в программе (планирование, самопрезентация, саморегуляция, коммуникация), имеют прямой перенос в учебную и бытовую реальность студента.

1.5. Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы заключается в интеграции шести разнородных тематических блоков (адаптивность, тайм-менеджмент, имиджелогия, арт-терапия, кинотерапия, игротерапия) в единый адаптационный курс для первокурсников медицинского колледжа. В отличие от традиционных программ адаптации, сводящихся к информированию или узким психологическим тренингам, предлагаемый подход использует мягкие, привлекательные для возраста 16–17 лет формы работы (рисование, обсуждение фильмов, настольные игры, работу с имиджем), что позволяет каждому студенту найти «свой» канал для снятия тревоги и осмысления опыта.

1.6. Цель и задачи программы

Цель: Создание психолого-педагогических условий для успешной социализации и адаптации обучающихся 1 курса к условиям медицинского колледжа, формирование адаптивности как ключевого личностного ресурса, необходимого для эффективного обучения, профессионального самоопределения и полноценной жизни в обществе.

Задачи:

Обучающие компоненты:

— Сформировать понятия «адаптация», «адаптивность», «стресс», «тайм-менеджмент», «имидж», «самопрезентация».

— Познакомить с базовыми техниками планирования (матрица Эйзенхауэра, Pomodoro, метод «Съешь лягушку»).

— Дать знания о вербальной и невербальной коммуникации, правилах этикета и дресс-кода.

Развивающие компоненты:

- Развить навыки самоорганизации и управления временем.
- Развить навыки уверенного поведения и эффективной самопрезентации.
- Развить способность к рефлексии, эмоциональной саморегуляции и творческому самовыражению.
- Развить коммуникативные навыки через игру и групповое взаимодействие.

Воспитательные компоненты:

- Воспитывать ответственное отношение к себе, своему здоровью и своей учебной деятельности.
- Формировать ценность взаимопомощи, уважения к различиям (культурным, возрастным, статусным) и толерантности.
- Поддерживать формирование позитивной профессиональной и студенческой идентичности.

1.7. Категория обучающихся, сроки реализации в соответствии с уровнем дополнительной общеразвивающей программы.

Категория: студенты 1 курса ГБПОО РА «Майкопский медицинский колледж» в возрасте 16–17 лет, обучающиеся по специальностям 34.02.01 «Сестринское дело», 31.02.01 «Лечебное дело», 31.02.03 «Лабораторная диагностика».

Срок реализации: 36 часов (36 занятий по 1 академическому часу).

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий в соответствии с уровнем дополнительной общеразвивающей программы.

Формы: мини-лекции, групповые дискуссии, практикумы, ролевые и деловые игры, арт-терапевтические занятия, просмотр и обсуждение кинофрагментов, настольные игры, рефлексивные круги.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическим часа (1 академический час = 45 минут).

1.9. Планируемые (ожидаемые) результаты:

Личностные:

- Студент проявляет интерес к саморазвитию, рефлексии своих эмоций и поведения.
- Студент демонстрирует уверенность в себе при общении и самопрезентации.
- Студент принимает ценности коллективной работы, взаимоуважения и толерантности.

Метапредметные:

- Умеет планировать своё время и расставлять приоритеты в учебных и бытовых делах.
- Владеет техниками саморегуляции (дыхательными, кинезиологическими).
- Умеет эффективно общаться в разных ситуациях (с преподавателями, одноклассниками, администрацией).
- Умеет представлять себя (устно и через внешний вид) в учебной и социальной среде.

Предметные (применительно к социальной компетентности):

- Знает определение адаптивности, её структуру и значение для студента.
- Знает базовые принципы тайм-менеджмента и может составить план на неделю.
- Знает правила внешнего вида и этикета в учебном заведении.

1.10. По окончании обучения, обучающиеся овладеют:

Знаниями:

- о сущности адаптации и адаптивности;
- о способах борьбы с прокрастинацией и управления временем;
- об основах имиджа и самопрезентации.

Умениями:

— анализировать свои эмоциональные реакции и причины трудностей;

- планировать учебную неделю и придерживаться плана;
- применять техники саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- представлять себя в учебной и социальной среде.

Навыками:

- эффективной коммуникации в группе и в парах;
- творческого самовыражения (рисование, коллаж, лепка);
- рефлексии собственного состояния и поведения.

1.11. Педагогическая целесообразность:

Обусловлена её соответствием возрастным особенностям студентов 16–17 лет (потребность в общении, интереса к имиджу, склонность к творчеству и игре), комплексным и превентивным характером (формирование целого набора адаптационных инструментов от тайм-менеджмента до саморегуляции), опорой на активные интерактивные методы, практической реализуемостью в условиях колледжа без дорогостоящего оборудования и высокой прикладной ценностью получаемых навыков для повседневной жизни первокурсника.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

индекс	Наименование модулей, дисциплин, разделов, тем	Всего ч.	(в т.ч.) занятия, ч.			Форма контроля
			теория	Практ. занятия	Сам\ работа	
Блок 1. Введение в адаптивность и самопознание						
1.	Что такое адаптивность и зачем она студенту?	1.	1.	-	-	Беседа, конспект
2.	Мои сильные и слабые стороны: самодиагностика	1.	-	1.	-	Упражнение «Кто я»
3.	Дыхательные и кинезиологические техники	1.	1.	-	-	Понимание механизмов
4.	Рефлексия: что я чувствую и почему	1.	-	1.	-	Отработка техник
5.	Кинезиологические техники саморегуляции	1.	-	1.	-	Рефлексивный круг
6.	Карта моих ресурсов	1.		1.	-	Индивидуальная карта
		6	2	4	-	
Блок 2. Тайм-менеджмент и самоорганизация						
7.	Матрица Эйзенхауэра: важное и срочное	1.	1.	-	-	Конспект, примеры
8.	Практикум: распределяем дела на неделю	1.	-	1.	-	План на неделю
9.	Прокрастинация: почему мы откладываем	1.	1.	-	-	Обсуждение

10.	Метод «Съешь лягушку» и Pomodoro	1.	-	1.	-	Отработка на задании
11.	Дедлайны и многозадачность: как не сойти с ума	1.	-	1.	-	Кейсы
12.	Мой идеальный учебный день (проект)	1.	-	1.	-	Мини- проекты
		6	2	4	-	
Блок 3. Имиджелогия и самопрезентация						
13.	Что такое имидж и зачем он нужен	1.	1.	-	-	Беседа
14.	Внешний вид студента: дресс-код, стиль	1.	-	1.	-	Анализ фото
15.	Вербальная и невербальная коммуникация	1.	1.	-	-	Конспект
16.	Практикум: жесты, поза, контакт глаз	1.	-	1.	-	Упражнения в парах
17.	Как произвести первое впечатление	1.	-	1.	-	Ролевая игра
18.	Самопрезентация «Я — студент медколледжа»	1.	-	1.	-	Выступление, видео
		6.	2	4	-	
Блок 4. Арт-терапия и творческое самовыражение						
19.	Мандалы: снятие тревоги через рисование	1.	-	1.	-	Рисунок, рефлексия
20.	Коллаж «Моя успешная адаптация»	1.	-	1.	-	Коллеж, презентация
21.	Метафорические карты «Я в новой среде»	1.	-	1.	-	Работа с картами

22.	Рисунок «Мои страхи и ресурсы»	1.	-	1.	-	Рисунок, обсуждение
23.	Пластилиноterapia: лепим эмоцию	1.	-	1.	-	Лепка, рефлексия
24.	Музыкальная релаксация и звукоterapia	1.	-	1.	-	Слушание, впечатления
		6		6	-	
Блок 5. Кинотерапия						
25.	Просмотр фрагмента + обсуждение: «Преодоление»	1.	-	1.	-	Групповая дискуссия
26.	Просмотр фрагмента + обсуждение: «Команда»	1.	-	1.	-	Групповая дискуссия
27.	Просмотр фрагмента + обсуждение: «Первый раз»	1.	-	1.	-	Групповая дискуссия
28.	Просмотр фрагмента + обсуждение: «Ошибки»	1.	-	1.	-	Групповая дискуссия
29.	Просмотр фрагмента + обсуждение: «Поддержка»	1.	-	1.	-	Групповая дискуссия
30.	Итоговый кино-круглый стол	1.	-	1.	-	Рефлексия
		6	-	6	-	
Блок 6. Игротерапия и коммуникативные игры						
31.	Настольная игра «Имаджинариум» (коммуникация)	1.	-	1.	-	Игра, обсуждение
32.	Настольная игра «Соображений» (гибкость ума)	1.	-	1.	-	Игра, обсуждение

33.	Ролевая игра «Конфликтная ситуация»	1.	-	1.	-	Ролевая игра, разбор
34.	Командная игра «Эко-гонка» (или аналог)	1.	-	1.	-	Командная работа
35.	Деловая игра «Мой выбор»	1.	-	1.	-	Игра
36.	Итоговая рефлексия + диагностика	1.	-	1.	-	Анкетирование
		6		6	-	
		36	6	30	-	

2.2. Учебно-тематический план и содержание программы

Содержание		Кол-во часов
Блок 1. Введение в адаптивность и самопознание		6
Теоретическое занятие №1 «Что такое адаптивность и зачем она студенту?»	Раскрытие содержания понятий «социализация», «адаптация», «адаптивность». Обсуждение факторов, обуславливающих успешность вхождения первокурсника в образовательную и социальную среду профессиональной образовательной организации. Групповая дискуссия о типичных трудностях первого курса.	

Практическое занятие №1 «Мои сильные и слабые стороны: самодиагностика»	Выполнение упражнения «Кто я» (десять самоописаний). Заполнение таблицы «Мои ресурсы и мои дефициты». Рефлексивный анализ выявленных характеристик в парах с последующим обсуждением в группе.	
Теоретическое занятие №2 «Стресс и как с ним дружить»	Определение понятия «стресс», дифференциация острого и хронического стресса. Характеристика физиологических, эмоциональных и поведенческих признаков стрессового состояния. Анализ позитивных и негативных функций стресса в учебной деятельности.	
Практическое занятие №2 «Дыхательные и кинезиологические техники»	Отработка дыхательной техники «квадратное дыхание» (соотношение фаз вдоха, задержки, выдоха и паузы). Освоение кинезиологического упражнения «Якоря», направленного на формирование условно-рефлекторной связи между расслаблением и ключевым стимулом. Тренинг	

	концентрации внимания с использованием таблиц Шульте.	
Практическое занятие №3 «Рефлексия: что я чувствую и почему»	Введение понятия «рефлексия». Выполнение упражнения «Здесь и сейчас» (вербализация текущих ощущений, мыслей и чувств). Организация рефлексивного круга по формуле «Сегодня я испытывал... потому что...».	
Практическое занятие №4 «Карта моих ресурсов»	Самостоятельная работа обучающихся по созданию визуальной карты ресурсов (внутренние ресурсы — личностные качества; внешние ресурсы — значимые люди, места, виды деятельности). Презентация карт в малых группах.	
Блок 2. Тайм-менеджмент и самоорганизация		6
Теоретическое занятие № 3 «Матрица Эйзенхауэра: важное и срочное»	Знакомство с концепцией четырёх квадрантов важности и срочности. Разбор типичных для студента первого курса задач. Тренинг распределения дел по квадрантам.	
Практическое занятие №5 «Практикум: распределяем дела на неделю»	Индивидуальное планирование предстоящей недели с применением матрицы Эйзенхауэра. Взаимопроверка	

	планов в парах с аргументацией выбора приоритетности дел.	
Теоретическое занятие №4 «Прокрастинация: почему мы откладываем»	Дифференциация понятий «лень» и «прокрастинация». Анализ причин откладывания дел (страх неудачи, перфекционизм, информационная перегрузка). Коллективное обсуждение личных стратегий совладания.	
Практическое занятие №6 «Метод «Съешь лягушку» и Pomodoro»	Освоение метода выполнения наиболее неприятного дела в начале дня. Тренинг работы в режиме «25 минут работы — 5 минут отдыха» на учебном материале.	
Практическое занятие №7 «Дедлайны и многозадачность: как не сойти с ума»	Решение кейсов, моделирующих типичные ситуации академического цейтнота (наложение дедлайнов, перенос зачётов, неожиданные задания). Отработка навыка расстановки приоритетов и распределения ресурсов.	
Практическое занятие №8 «Мой идеальный учебный день»	Разработка индивидуального проекта оптимального распорядка дня с учётом реального учебного расписания, физиологических норм и личных	

	предпочтений. Презентация проектов в мини-группах.	
Блок 3. Имиджология и самопрезентация		6
Теоретическое занятие № 5 «Что такое имидж и зачем он нужен?»	Раскрытие структуры имиджа (внешний вид, вербальное и невербальное поведение, стиль общения). Обсуждение значимости имиджа для студента медицинского колледжа и будущего специалиста здравоохранения.	
Практическое занятие №9 «Внешний вид студента: дресс-код, стиль»	Анализ визуального ряда (фотографий, иллюстраций) с позиций уместности и профессиональной этики. Формулирование принципов аккуратности, опрятности и функциональности внешнего вида студента.	
Теоретическое занятие №6 «Вербальная и невербальная коммуникация»	Характеристика основных жестов, поз, мимических паттернов. Понятие конгруэнтности как совпадения вербального и невербального компонентов сообщения.	
Практическое занятие №10 «Практикум: жесты, поза, контакт глаз»	Выполнение упражнений «Зеркало» (отражение жестов партнёра), «Уверенная поза» (отработка позы и зрительного	

	контакта), «Считывание эмоций» (диагностика эмоционального состояния по мимике).	
Практическое занятие №11 «Как произвести первое впечатление»	Проведение ролевой игры «Знакомство» (моделирование ситуаций взаимодействия с куратором, старостой, одноклассником). Анализ эффективных и неэффективных стратегий поведения. Систематизация правил успешного первого впечатления.	
Практическое занятие №12 «Самопрезентация «Я — студент медколледжа»»	Подготовка и произнесение краткого (2 минуты) монологического высказывания о себе (профессиональные мотивы, сильные стороны, интересы). Видеофиксация (по согласию участников). Организация групповой обратной связи.	
Блок 4. Арт-терапия и творческое самовыражение		6
Практическое занятие №13 «Мандалы: снятие тревоги через рисование»	Информирование о происхождении и психотерапевтическом потенциале мандал. Создание индивидуальных мандал (раскрашивание готовых шаблонов или свободное	

	рисование) под музыкальное сопровождение. Рефлексия эмоциональных состояний, возникших в процессе творчества.	
Практическое занятие №14 «Моя успешная адаптация»	Создание коллажа с использованием журнальных вырезок, рисунков и вербальных элементов на тему образа успешно адаптированного студента. Групповая презентация коллажей с комментариями авторов.	
Практическое занятие №15 «Метафорические карты «Я в новой среде»»	Работа с колодой метафорических карт (выбор карты, ассоциированной с текущим состоянием, вербализация связи между образом и переживанием первого курса). Обсуждение в парах.	
Практическое занятие №16 «Рисунок «Мои страхи и ресурсы»»	Заполнение дихотомической схемы: левая часть листа — визуальное изображение адаптационных страхов, правая часть — ресурсов, способствующих их преодолению. Добровольное представление работ в группе.	

Практическое занятие №17 «Пластилиноterapia: лепим эмоцию»	Лепка эмоционального образа (чувства, пережитого за последнюю неделю) из пластилина (глины, теста). Вербализация через присвоение названия и краткого описания.с	
Практическое занятие №18 «Музыкальная релаксация и звукотерапия»	Пассивное и активное слушание специально подобранных музыкальных фрагментов (академическая музыка, инструментальные композиции, природные звуки). Сочетание аудиовоздействия с релаксационными дыхательными техниками. Обсуждение индивидуальных предпочтений в выборе успокаивающей музыки.	
Блок 5. Кинотерапия		6
Практическое занятие №19 «Просмотр фрагмента + обсуждение: «Преодоление»»	Коллективный просмотр видеоматериала, иллюстрирующего преодоление героем жизненной трудности. Групповая дискуссия о способах совладания, доступных альтернативах и переносе опыта героя в собственную жизнь обучающихся.	

Практическое занятие №20 «Просмотр фрагмента + обсуждение: «Команда»»	Анализ фрагмента, демонстрирующего эффективное командное взаимодействие. Обсуждение факторов успешной совместной работы и причин коммуникативных неудач.	
Практическое занятие №21 «Просмотр фрагмента + обсуждение: «Первый раз»»	Идентификация эмоциональных состояний героя, впервые оказывающегося в новой среде. Сопоставление с собственным опытом адаптации. Выявление стратегий поведения, облегчающих вхождение в незнакомую обстановку.	
Практическое занятие №22 «Просмотр фрагмента + обсуждение: «Ошибки»»	Анализ реакции героя на собственную ошибку. Обсуждение экологических способов работы с неудачей, формирования права на ошибку и извлечения опыта из неуспешных действий.	
Практическое занятие №23 «Просмотр фрагмента + обсуждение: «Поддержка»»	Выделение способов оказания и получения поддержки в просмотренном фрагменте. Дискуссия о барьерах, препятствующих обращению за помощью, и способах их преодоления.	

Практическое занятие №24 «Итоговый кино-круглый стол»	Систематизация тем, затронутых в предшествующих кинотерапевтических занятиях. Вербализация личных инсайтов и формулирование выводов о возможности переноса киноопыта в реальную учебную и социальную практику.	
Блок 6. Игротерапия и коммуникативные игры		6
Практическое занятие №25 «Настольная игра «Имаджинариум» (коммуникация)»	Освоение правил игры, проведение игровых сессий в малых группах. Рефлексивный анализ возникших коммуникативных трудностей (интерпретация ассоциаций, непонимание, аргументация).	
Практическое занятие №26 «Настольная игра «Соображарий» (гибкость ума)»	Выполнение заданий на скорость мышления, поиск нестандартных ассоциаций. Обсуждение ситуаций в учебной деятельности, требующих аналогичной скорости и гибкости ума.	
Практическое занятие №27 «Ролевая игра «Конфликтная ситуация»»	Разыгрывание типичного конфликта (в учебной группе, в общежитии, во взаимодействии с преподавателем). Отработка навыков активного слушания,	

	«Я-сообщений» и поиска взаимовыгодного решения.	
Практическое занятие №28 «Командная игра «Эко-гонка» (или аналог)»	Проведение игрового состязания, требующего распределения ролей, координации действий и взаимовыручки. Рефлексия личной роли в команде и эффективности группового взаимодействия.	
Практическое занятие №39 «Деловая игра «Мой выбор»»	Анализ ситуаций выбора (продолжение обучения, совмещение учёбы и работы, выстраивание межличностных границ). Аргументация принимаемых решений, обсуждение альтернатив и последствий.	
Практическое занятие №30 «Итоговая рефлексия + диагностика»	Повторное проведение диагностических процедур (анкетирование, опрос по авторской анкете). Организация итогового рефлексивного круга по схеме «Что я приобрёл(а) — Что было наиболее значимым — Что применю в дальнейшем». Завершение курса.	

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Виды контроля реализации программы

В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации, в процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе» используются следующие виды контроля:

Вид контроля	Сроки проведения	Цель	Формы проведения
Входной контроль	Занятие № 1 (начало курса)	Определение исходного уровня адаптационных ресурсов и осведомлённости о содержании программы	Групповая беседа, краткая самодиагностика (упражнение «Мои ожидания и страхи»)
Текущий контроль	В ходе каждого занятия (блоки 1–5)	Отслеживание динамики формирования навыков, своевременная коррекция	Наблюдение, рефлексивные высказывания в кругу, выполнение практических заданий, качество участия в играх и обсуждениях
Промежуточный контроль	Завершение каждого блока (занятия № 6, 12, 18, 24, 30)	Проверка освоенности ключевых тем блока, оценка сформированности	Рефлексивное эссе, мини-проект (план недели, коллаж, самопрезентация),

		отдельных компонентов адаптивности	групповая рефлексия
Итоговый контроль	Занятие № 36	Определение уровня сформированности адаптивности и социально- коммуникативных компетенций по завершении курса	Повторная диагностика (авторская анкета), итоговая рефлексия, экспертное наблюдение

3.2. Формы проведения контроля

В рамках программы используются следующие формы контроля, соответствующие активному и творческому характеру занятий:

- Проекты (индивидуальный план «Мой идеальный учебный день», коллаж «Моя успешная адаптация», карта ресурсов);
- Творческие задания (мандалы, рисунок страхов и ресурсов, лепка эмоции);
- Ролевые и деловые игры (конфликтная ситуация, игра «Мой выбор», ротация в группе);
- Устные выступления (самопрезентация «Я — студент медколледжа», презентация коллажа);
- Групповая рефлексия (рефлексивный круг, итоговый кино-круглый стол);
- Письменные работы (рефлексивное эссе, заполнение карты ресурсов);
- Наблюдение с фиксацией в оценочном листе педагога.

3.3. Средства контроля

Для объективной оценки сформированности адаптивности и социально-коммуникативных компетенций используются следующие диагностические средства:

3.3.1. Авторская анкета «Понимание сущности и структуры адаптивности» (входной и итоговый контроль)

Анкета состоит из 8 вопросов (7 закрытых с выбором одного или нескольких правильных ответов, 1 открытый). Содержание анкеты направлено на выявление:

- знания определения адаптивности и её отличия от смежных понятий (адаптация, адаптированность, стрессоустойчивость);
- понимания четырёхкомпонентной структуры адаптивности;
- осознания значимости адаптивности в профессиональной и учебной деятельности студента медицинского колледжа;
- способности привести пример проявления адаптивности в реальной ситуации.

Макет анкеты представлен в Приложении 1 к программе.

3.3.2. Рефлексивные оценочные листы (текущий контроль)

Для каждого блока разработана схема рефлексии, заполняемая студентом в конце блока (или устно в кругу). Пример схемы для блока «Тайм-менеджмент»:

Критерий	Самооценка (по шкале 1–5)	Комментарий
Я понимаю, как распределять дела по матрице Эйзенхауэра		
Я могу составить план на неделю и придерживаться его		

Я узнал(а) причину своей прокрастинации		
Я попробую метод Pomodoro в ближайшие дни		

3.3.3. Критерии оценивания образовательных результатов

Оценивание производится по трём уровням сформированности адаптивности применительно к каждому компоненту. Обобщённые критерии представлены в таблице.

Компонент	Низкий уровень (0–1 балл)	Средний уровень (2–3 балла)	Высокий уровень (4–5 баллов)
Мотивационно-ценностный	Не проявляет интереса к саморазвитию, не видит ценности адаптивности	Проявляет ситуативный интерес, понимает важность отдельных навыков	Демонстрирует устойчивый интерес, рефлексивирует свой прогресс, осознаёт ценность адаптивности
Когнитивно-операционный	Не знает алгоритмов поведения в типичных ситуациях, паникует	Знает основные алгоритмы, в сложных случаях нуждается в подсказке	Самостоятельно выбирает и модифицирует алгоритм под ситуацию

Эмоционально-регулятивный	Не владеет техниками саморегуляции, легко дезорганизуется	Владеет 1–2 техниками, в стрессе применяет с опозданием	Владеет несколькими техниками, применяет автоматически
Социально-коммуникативный	Конфликтен, не учитывает позицию другого	Коммуникация успешна в стандартных ситуациях	Гибко меняет стиль общения, эмпатичен, конструктивен

3.3.4. Критерии оценки итогового кейса (занятие № 35 «Непредсказуемая неделя первокурсника»)

Итоговый кейс предполагает решение комплексной ситуации, объединяющей 5–6 неожиданных событий. Оценка производится по шкале:

- **Высокий уровень (4–5 баллов):** самостоятельно выбирает адекватные алгоритмы, применяет саморегуляцию в стрессовые моменты, эффективно взаимодействует в группе (если кейс групповой), даёт аргументированную рефлексия.
- **Средний уровень (2–3 балла):** в основном справляется, но допускает неточности, нуждается в минимальных подсказках, рефлексия поверхностна.
- **Низкий уровень (0–1 балл):** не справляется с ситуацией, демонстрирует дезорганизацию, не может объяснить свои действия.

3.4. Оценочные материалы (макеты)

Макет 1. Авторская анкета (входной/итоговый контроль)

Инструкция: Выберите один или несколько правильных ответов.

Открытый вопрос требует развёрнутого ответа.

1. Что такое адаптивность?

- а) процесс привыкания к новым условиям
- б) способность гибко приспосабливаться к изменениям среды, сохраняя

эффективность

в) результат успешной адаптации

г) умение избегать стрессовых ситуаций

2. Какие компоненты входят в структуру адаптивности? (выберите все верные)

а) мотивационно-ценностный

б) когнитивно-операциональный

в) экономический

г) эмоционально-регулятивный

д) социально-коммуникативный

3. Чем адаптивность отличается от адаптации?

а) это синонимы

б) адаптация — процесс, адаптивность — способность

в) адаптивность — процесс, адаптация — результат

г) различий нет

4. Является ли стрессоустойчивость частью адаптивности?

а) да, входит в эмоционально-регулятивный компонент

б) нет, это независимое качество

в) только для медицинских работников

5. Приведите пример из учебной или бытовой ситуации, где студенту потребовалась адаптивность. Опишите, какие действия он предпринял. (открытый вопрос)

(Полный текст анкеты, включая вопросы 6–8 и ключи оценивания, представлен в Приложении 1.)

Макет 2. Схема рефлексии после занятия (текущий контроль)

Ф.И.О. _____ **Дата** _____ **Занятие №** _____

Тема занятия _____

Сегодня я:

- узнал(а) новое: _____
- научился(лась): _____

- было трудно: _____
- больше всего понравилось: _____
- что возьму в жизнь: _____

Макет 3. Оценочный лист педагога (наблюдение в ролевой игре)

Ф.И. студента	Активность	Умение слушать	Аргументация	Учёт позиции других	Саморегуляция в стрессе	Итог (баллы 1–5)

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом-психологом, имеющим высшее профессиональное образование по направлению «Психология» или «Педагогика и психология», обладающим компетенциями в области групповой работы с подростками и юношеством, владеющим методами арт-терапии, игротерапии, кинотерапии, а также базовыми техниками саморегуляции. Допускается привлечение **кураторов учебных групп** (при наличии соответствующей подготовки) для проведения отдельных занятий блока «Имиджология и самопрезентация», а также **приглашённых выпускников** для занятия «Диалог с наставником».

4.2. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы не требует дорогостоящего специализированного оборудования и может осуществляться в типовом учебном кабинете (аудитории для групповой работы), оснащённом следующим образом:

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения, расходных материалов
Кабинет психологической разгрузки / тренинговый кабинет (аудитория с возможностью	Групповые тренинги, ролевые игры, арт-терапия, игротерапия, рефлексивные круги	Стулья по кругу (15–25 шт.), флипчарт с набором маркеров, доска магнитно-маркерная, проектор (для показа фильмов и презентаций), экран, колонки

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения, расходных материалов
перестановки мебели)		
Компьютерный класс (при наличии)	Тестирование, просмотр цифровых материалов	Компьютеры/ноутбуки с доступом в интернет (для показа фрагментов фильмов, презентаций)
—	Арт- терапевтические занятия	Бумага формата А4 и А3, наборы цветных карандашей, фломастеров, красок, кистей, стаканы для воды, пластилин (глина, тесто), клей, ножницы, журналы для коллажей
—	Игротерапия	Настольные игры: «Имаджинариум», «Соображарий», «Крокодил» (или аналоги), карточки с заданиями
—	Кинотерапия	Ноутбук / компьютер с медиаплеером, колонки, подборка короткометражных фрагментов художественных и мультипликационных фильмов (лицензионных или свободно распространяемых)
—	Диагностика и рефлексия	Бланки авторской анкеты, рефлексивные листы, ручки

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

4.3.1. Литература для педагога (основная):

1. Воскрекасенко, О. А. Педагогическое сопровождение развития социальной адаптивности студентов в высшей школе : дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2018.
2. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
3. Реан, А. А., Кудашев, А. Р., Баранов, А. А. Психология адаптации личности. – М. : МПГУ, 2022.
4. Киселева, М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб. : Речь, 2007.
5. Копытин, А. И. Основы арт-терапии. – СПб. : Лань, 2015.
6. Бурно, М. Е. Терапия творческим самовыражением. – М. : Академический проект, 2018.
7. Азарова, О. Н. Тайм-менеджмент для студентов. – М. : Эксмо, 2021.
8. Кузнецова, О. В. Имиджелогия : учебное пособие. – М. : Флинта, 2020.

4.3.2. Литература для студентов (рекомендуемая):

1. Аллен, Д. Как привести дела в порядок. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021 (фрагменты).
2. Маклаков, А. Г. Психология адаптации: краткое руководство для студентов. – СПб. : Питер, 2019.
3. Леви, В. Л. Искусство быть собой. – М. : Торбоан, 2018 (разделы о саморегуляции).

4.3.3. Интернет-ресурсы:

- Сайт «Психологическая служба образования» (psych-edu.ru) – раздел «Адаптация студентов».
- Портал «Медицинская психология» (medpsy.ru) – материалы по стрессоустойчивости медицинских работников.

- Видеохостинг YouTube – каналы с короткометражными фильмами для обсуждения (например, «Kedoo Movies» – подборка мотивирующих короткометражек).

4.3.4. Макеты оценочных материалов (Приложение к программе)

В приложении к программе представляются следующие материалы:

- Полный текст авторской анкеты с ключами оценивания.
- Примеры кейсов для занятий (блок тайм-менеджмента, блок имиджелогии, итоговый кейс).
- Схема видеодебрифинга (вопросы для анализа игровых ситуаций).
- Рекомендуемый перечень короткометражных фильмов для кинотерапии.

Программа обеспечена всеми необходимыми организационно-педагогическими условиями для полноценной реализации в условиях ГБПОО РА «Майкопский медицинский колледж» в рамках дополнительного образования детей и взрослых.

Приложение 1. Оценочные материалы

1. Авторская анкета «Понимание сущности и структуры адаптивности»

Назначение: входной и итоговый контроль сформированности представлений об адаптивности (мотивационно-ценностный и когнитивно-операциональный компоненты).

Инструкция для обучающихся: Внимательно прочитайте каждый вопрос. Выберите один или несколько правильных ответов (в зависимости от формулировки вопроса). В открытом вопросе № 8 дайте развёрнутый ответ (3–5 предложений). Время выполнения — 10 минут.

Вопрос 1. Что такое адаптивность? (выберите один наиболее полный ответ)

- а) процесс привыкания к новым условиям
- б) результат успешной адаптации
- в) способность гибко приспосабливаться к изменениям среды, сохраняя эффективность деятельности и психологическое благополучие
- г) умение избегать стрессовых ситуаций

Правильный ответ: в

Вопрос 2. Какие компоненты входят в структуру адаптивности? (выберите все верные)

- а) мотивационно-ценностный
- б) когнитивно-операциональный
- в) экономический
- г) эмоционально-регулятивный
- д) социально-коммуникативный

Правильные ответы: а, б, г, д

Вопрос 3. Чем адаптивность отличается от адаптации? (выберите один правильный ответ)

- а) это синонимы, различий нет
- б) адаптация — процесс приспособления, адаптивность — способность к приспособлению
- в) адаптивность — процесс, адаптация — результат
- г) адаптивность относится только к биологическим системам

Правильный ответ: б

Вопрос 4. Что из перечисленного является проявлением эмоционально-регулятивного компонента адаптивности? (выберите один правильный ответ)

- а) знание алгоритма действий в экстренной ситуации
- б) способность сохранять спокойствие при дефиците времени
- в) умение производить хорошее первое впечатление
- г) осознание ценности профессии

Правильный ответ: б

Вопрос 5. Какое утверждение верно отражает связь адаптивности и стрессоустойчивости? (выберите один правильный ответ)

- а) это разные, независимые качества
- б) стрессоустойчивость — часть адаптивности (эмоционально-регулятивный компонент)
- в) адаптивность — часть стрессоустойчивости
- г) эти понятия противоположны по смыслу

Правильный ответ: б

Вопрос 6. Выберите пример, который лучше всего иллюстрирует адаптивное поведение студента. (один ответ)

- а) студент заучил лекцию наизусть и точно воспроизводит её на экзамене
- б) студент меняет способ подготовки к зачёту, узнав, что формат экзамена изменился, и просит помощи у одногруппников

- в) студент игнорирует изменения в расписании и продолжает заниматься по старому плану
- г) студент избегает любых ситуаций, которые вызывают у него тревогу

Правильный ответ: б

Вопрос 7. Какие утверждения характеризуют социально-коммуникативный компонент адаптивности? (выберите все верные)

- а) умение договариваться с соседом по общежитию при возникновении конфликта
- б) способность быстро переключаться между разными учебными задачами
- в) умение выбрать подходящий стиль общения с преподавателем и одногруппниками
- г) способность сохранять концентрацию в шумной аудитории
- д) умение попросить о помощи и принять её

Правильные ответы: а, в, д

Вопрос 8. (открытый) Приведите конкретный пример из вашей учебной или бытовой жизни (за последний месяц), где вам потребовалась адаптивность. Опишите ситуацию и то, как вы действовали. Что помогло / мешало?

Критерии оценки открытого ответа (максимум 3 балла):

- 3 балла: описан конкретный случай, перечислены действия, сделан вывод о том, что помогло или мешало.
- 2 балла: описан случай, действия перечислены, но анализ поверхностный.
- 1 балл: описан случай без анализа действий.
- 0 баллов: ответ отсутствует или не относится к теме.

Ключ оценивания авторской анкеты (суммарный балл)

Номер вопроса	Максимальный балл	Примечание
1	1	—
2	4	по 1 баллу за каждый верно выбранный компонент (ошибка – 0)
3	1	—
4	1	—
5	1	—
6	1	—
7	3	по 1 баллу за каждый верный пункт
8	3	по критериям выше

Максимальный суммарный балл: 15.

Уровни сформированности знаний об адаптивности:

- **Высокий уровень:** 12–15 баллов
- **Средний уровень:** 6–11 баллов
- **Низкий уровень:** 0–5 баллов

2. Примеры кейсов для практических занятий

Кейс для блока 2 «Тайм-менеджмент» (занятие 11 «Дедлайны и многозадачность»)

Ситуация: «У вас три дедлайна в пятницу: сдать реферат по анатомии, подготовить презентацию для группового проекта, закрыть задолженность по

тестированию. Сегодня среда, 20:00. Вы ничего не начали. Ваши действия? Опишите пошаговый план с указанием приоритетов и временных затрат».

Задание:

1. Расставьте задачи по матрице Эйзенхауэра.
2. Предложите конкретный план на четверг и пятницу.
3. Какие техники тайм-менеджмента вы примените (помидор, съешь лягушку и др.)?

Кейс для блока 4 «Арт-терапия» (занятие 22 «Рисунок «Мои страхи и ресурсы»»)

Инструкция: Разделите лист бумаги на две половины. На левой половине изобразите (схематично, цветом, символически) то, что вызывает у вас тревогу или страх в связи с учёбой в колледже. На правой половине — то, что помогает вам справляться (люди, качества, занятия). После выполнения — обсуждение в парах (по желанию в группе).

Итоговый кейс (занятие 35 «Непредсказуемая неделя первокурсника»)

Ситуация: «Ваша неделя начинается с того, что:

1. В воскресенье вечером вы узнаете, что во вторник — контрольная по новой теме, которую вы пропустили.
2. В понедельник утром ломается принтер, а вам нужно распечатать доклад на среду.
3. В среду после пар сосед по общежитию просит помочь с переездом (весь вечер), а у вас на это время запланирована подготовка к зачёту в пятницу.
4. В четверг преподаватель переносит консультацию на утро пятницы, в то же время, когда у вас запланировано повторение материала.
5. В пятницу утром у вас поднимается температура (субфебрильная), но консультация и зачёт отменять нельзя».

Задание (индивидуальное или в малых группах):

- Составьте список всех проблем.

- Определите приоритеты.
- Предложите конкретные шаги по каждой ситуации.
- Укажите, какие техники саморегуляции вы примените, чтобы справиться со стрессом.
- Сформулируйте, у кого и как вы попросите помощи.

Оценка итогового кейса – по критериям, приведённым в разделе 3.4 программы.

3. Схема видеодебринга (к занятию 24, 33 и др.)

После просмотра видеозаписи ролевой или деловой игры (например, «Конфликтная ситуация», «Ротация в проектной группе») анализ проводится по следующим вопросам (групповое обсуждение):

1. **Что участники сделали эффективно?** (какие действия, фразы, приёмы помогли достичь цели).
2. **Что можно было сделать иначе?** (альтернативные варианты поведения, более удачные стратегии).
3. **Какие эмоции испытывали участники в разных фазах игры?** (по наблюдениям и самоотчётам).
4. **Какие приёмы саморегуляции или коммуникации были замечены?** (дыхание, пауза, «Я-сообщение», уточняющие вопросы).
5. **Какие выводы каждый может сделать для себя?** (что возьму на вооружение в реальной жизни).

Форма организации: круг, ведущий задаёт вопросы по порядку, участники высказываются по желанию. Запрещена критика личности, оцениваются только действия.

4. Рекомендуемый перечень короткометражных фильмов и фрагментов для кинотерапии (блок 5)

Тема занятия	Название / источник	Длительность	Основная идея для обсуждения
«Преодоление»	М/ф «Головоломка» (фрагмент: адаптация к новой школе)	5–7 мин	Эмоции при смене обстановки, принятие нового
«Преодоление»	К/м фильм «Песочный человек» (реж. – доступные версии)	10 мин	Преодоление страха через маленькие шаги
«Команда»	М/ф «Вверх» (фрагмент: команда Рассела и Карла)	5 мин	Взаимопомощь, распределение ролей
«Команда»	Фрагмент «Танцующий с волками» (сцена совместной охоты)	7 мин	Коммуникация без слов, доверие
«Первый раз»	Х/ф «Гарри Поттер и философский камень» (первый день в Хогвартсе)	8 мин	Тревога и радость нового, поиск опоры
«Ошибки»	М/ф «Ральф против	6 мин	Реакция на свою ошибку, раскаяние и исправление

Тема занятия	Название / источник	Длительность	Основная идея для обсуждения
	интернета» (эпизод с ошибкой Вэниллопы)		
«Поддержка»	К/м фильм «Мост» / «The Bridge» (анимационный)	5 мин	Бескорыстная помощь, эмпатия
«Поддержка»	М/ф «Король Лев» (сцена с Тимоном и Пумбой)	5 мин	Принятие и поддержка в трудной ситуации

Примечание: Все фрагменты должны быть предварительно просмотрены педагогом, соответствовать возрастной группе 16+, не содержать сцен насилия или дискриминации. При отсутствии лицензионных копий допустимо использовать свободно распространяемые ресурсы (YouTube-каналы с образовательными короткометражками).

5. Образец рефлексивного листа студента (для текущего контроля)

Блок / занятие: _____ Дата: _____

Вопрос	Ответ
Что нового я узнал(а) сегодня?	
Чему научился(лась)? (какой навык освоил/усовершенствовал)	

Вопрос	Ответ
Что было труднее всего? Почему?	
Что больше всего понравилось?	
Как я могу применить это в своей учёбе / жизни уже на этой неделе?	

Дополнительный вопрос для блоков 4–6 (творческих): Какое настроение у меня сейчас (нарисуйте смайлик или опишите словом):
