

“УТВЕРЖДАЮ”

Проректор по учебно-административной  
работе МШИМ НОУ УНПК «МУК»



проф. Муса кызы Алина

2021г.

**ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ К  
ОБУЧЕНИЮ В МЕЖДУНАРОДНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ  
КЫРГЫЗСТАНА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность.** В мире интенсивно развиваются международные образовательные контакты, увеличивается число молодежи, желающей получить образование за пределами своей страны. Поступая в иностранный вуз, студенты 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, вынуждены преодолевать разного рода психологические, социальные, нравственные, религиозные барьеры, осваивать новые виды деятельности и формы поведения. Адаптация иностранных граждан к новым социокультурным условиям при поступлении в высшее учебное заведение является основополагающим фактором, определяющим в большинстве случаев эффективность образовательного процесса в целом.

## **Краткое описание программы.**

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

В период студенчества происходит окончательное формирование личности, укрепление жизненной позиции, посредством реализации своего творческого потенциала и умения существовать в коллективе. Для эффективного преодоления вышеприведенных барьеров была разработана и внедрена комплексная программа по адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в условиях обучения в МШМ НОУ УНПК «МУК».

Задача данной комплексной программы заключается в том, чтобы способствовать процессу адаптации и социализации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в условиях обучения в МШМ НОУ УНПК «МУК» и использовать полученную информацию для создания среды, способствующей гармоничному развитию личности, ее самосовершенствованию, раскрытию потенциала с помощью комплекса групповых мероприятий и индивидуальной работы с каждым иностранным студентом.

Программа выполняет социально-адаптивные функции, а именно:

- развивающую - стимулирование положительных изменений в их личностном развитии, поддержка процессов раскрытия и самовыражения, способностей;
- регулирующую - упорядочение межличностных взаимоотношений студентов и их влияния на развитие личности;

- социализирующую - создание условий для полноценного социального развития иностранных студентов в новой для них среде, ускоряющих процесс адаптации.

- корректирующую - минимизация дезадаптивных проявлений в поведении иностранных студентов, негативно влияющих на других (демонстративность этнической приверженности). Таким образом, данная комплексная программа способствует адаптации иностранных студентов к учебному процессу в университете 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 НОУ УНПК «МУК», заместитель декана по воспитательной работе, кураторы студенческих групп, сотрудники университета, сотрудники Центра психологической поддержки и иностранные студенты

### **Формируемые знания, умения, навыки, компетенции.**

Предполагается, что в результате реализации программы иностранные студенты:

- узнают об особенностях современного Кыргызстана, его культурном наследии, специфике общения представителей разных культур с учетом вербальных и невербальных элементов формального и неформального межличностного общения;

- получают знания и навыки, необходимые для использования в конкретных жизненных ситуациях, связанных с взаимодействием с жителями Кыргызстана;

- 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 и менталитета местных жителей;
- приобретут навыки делового и межличностного общения в межкультурной среде и проявления совместной творческой активности.

Группа набирается посредством рекламных мероприятий Центра психологического сопровождения личностно-профессионального развития: ведение страниц в социальных сетях, сайт Центра, визитки, буклеты, объявления, информирование кураторов и старост студенческих групп, в которых обучаются иностранные студенты. Занятия не входят в обязательную программу обучения и основаны на запросах слушателей.

### **Описание программы.**

Программа представляет собой 2 раздела. Первый раздел включает в себя перечень определенных тематических мероприятий в виде психологических и социально-психологических тренингов, семинаров-тренингов, психологических игр, квестов и бесед. 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 университетом, а также с учетом национальных праздников.

Первый раздел состоит из 2 блоков, включающих цикличные занятия и уникальные. Цикличные занятия представляют собой повторяющиеся темы

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

1 блок - Сентябрь-Декабрь

2 блок - Январь-Июнь

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

Количество студентов, посещающих занятия может варьироваться от 3 до 15 человек, а также разнороден возрастной состав группы (от студентов подготовительного отделения до аспирантов, получающих образование в Кыргызстане впервые на данной ступени).

Первый раздел программы социально-психологической адаптации иностранных студентов к обучению в МШМ НОУ УНПК «МУК» представлен студентам в виде знакомства с культурой, традициями и обычаями Кыргызстана.

Второй раздел программы представлен сопутствующими мероприятиями, не регламентированными по времени, так как проводятся исключительно по запросу студентов или сотрудников МШМ НОУ УНПК «МУК».

## **I Раздел**

<b>Месяц</b>	<b>Дата (день)</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Краткое описание (цель, предполагаемые результаты)</b>
--------------	------------------------	---------------------	---

Сентябрь	10	Первая встреча участников клуба. Беседа «Культурное пространство МШМ НОУ УНПК «МУК».	Знакомство, сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в группе. Знакомство с представителями различных культурных обществ, обмен контактами.
	17	Знакомство «Новые знакомства - новые открытия».	Знакомство, установление контакта с новыми знакомыми, создание доверительных отношений в группе, построение эффективного командного взаимодействия.
	24	Социально-психологический тренинг «Больше, чем знакомство»: трудности в деловом и личном общении и обращении.	Развитие процесса самопознания участников за счет снижения барьеров общения, обращения к собеседнику в деловом и личном контакте. Осознание собственных психологических защит во время перехода на личностный уровень общения.
Октябрь	1	Психологический тренинг: «Лидерство: разум и чувства» (выявление Тим-Лидеров).	Развитие коммуникативных способностей. Раскрытие личностного потенциала участников группы. Формирование представлений о лидерстве, осознание и проявление своих сильных сторон. Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.
	8	Семинар-тренинг «Корректное выражение согласия, несогласия, отказ».	Формирование умений противостояния попыткам манипулирования и способности к самостоятельному выбору, знакомство с навыками уверенного поведения в диалоге через умение корректного выражения согласия или отказа.

	15	Психологический тренинг с элементами арт-терапии «Мой жизненный сценарий».	Развитие чувственности, осознанности, понимания своего будущего жизненного пути, профессионального предназначения, помощь в формулировании целей и желаний на официальном языке.
	22	Релаксационное занятие «Искусство управлять собой».	Стимулирование самопознания и развитие навыков позитивного мировосприятия. Снятие эмоционального напряжения, предотвращение возможного стресса, снятие переутомления, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности.
	29	Семинар- практикум; - «Как преодолеть страх и раздражение в конфликтной ситуации» - тренинговое занятие;	Предоставление возможности участникам тренинга получить опыт моделирования, развития и регулирования конфликтной ситуации, с целью формирования умения конструктивного разрешения конфликта.
Ноябрь	5	Занятие с элементами психологического тренинга «Счастье – когда тебя понимают».	Отработка качеств «хорошего собеседника»: концентрация на партнёре, наблюдение за его речевой экспрессией, жестами, мимикой (акцент на различии ментальности, культурных установок, личных особенностей, сказывающихся на управлении коммуникацией). Знакомство с невербальными сигналами различных культур и их особенностями проявления в разных странах.
	12	Психологическая игра «Толерантность», приуроченная к международному дню толерантности.	Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию; развитие коммуникативных навыков в процессе межличностного общения.

	19	Адаптационный тренинг «Есть контакт».	Развитие коммуникативной открытости и личностных качеств, необходимых при знакомстве, отработка навыков конструктивного социального взаимодействия.
	26	Психологическая игра: - техники успешных коммуникаций (слушать, понимать, убеждать, аргументировать).	Повышение личной эффективности и развитие навыков донесения информации, понимания и убеждения. Развитие навыков работы с барьерами, возражениями и сопротивлениями в публичных и диалоговых коммуникациях. Освоение техник управления конфликтом с переводом его в область конструктивного (продуктивного) конфликта.
Декабрь	3	Коммуникативный тренинг «Давай с тобой поговорим».	Повышение адекватности собственного представления о себе и восприятия других, развитие коммуникативной открытости перед партнером.
	10	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, университете.
	17	Семинар-тренинг «Восприятие пространства: умение задать вопрос».	Развитие навыков восприятия и понимания партнера по общению, развитие наблюдательности и умения ориентироваться на местности (в новом городе, в университете). Формирование навыков уверенного обращения к незнакомым людям с целью выяснения важной информации посредством формулирования вопроса на русском языке.
	24	«Предновогоднее настроение».	Формирование коллективного и личного мировоззрения о русской культуре и

			рождественских традициях, связанных с празднованием Нового года.
Январь	21	Коммуникативный тренинг «От «Я» к «Мы».	Тренировка навыков уверенного общения; формирование навыков и умений общения с разными группами людей, отработка навыков общения с людьми в общественных местах (в поликлинике, кафе, банке).
	28	Тренинг на формирование правосознания посредством сказкотерапии.	Формирование правовой культуры, ценностей, формирование свойств и качеств личности, образующих правосознание и выступающих внутренней предпосылкой правомерного поведения человека в различных сферах жизнедеятельности.
Февраль	18	Психологическая игра «Я у себя есть».	Преодоление барьеров коммуникации; освоение активного стиля общения и уверенной позиции в группе и в партнерских отношениях. Знакомство со спецификой взаимодействия в МУК (культура общения с преподавателями, этикет поведения в ВУЗе и т.п.)
	25	Психологический тренинг «Как полюбить учиться».	Осознание студентами своей индивидуальности; поиск своих сильных сторон; развитие умения любить себя и ценить своё дело.
Март	4	Психологический тренинг «Оценка для себя»	Повышение самооценки иностранных студентов или поиск её оптимального состояния, отработка навыков уверенного поведения, самопознания, публичного выступления.
	18	Просмотр и обсуждение короткометражного фильма «Зеркало»	Обучение участников навыкам определения собственных чувств (рефлексии) и эмоциональных состояний партнера по общению (или киногероя).

	11	Квест-прогулка на открытом воздухе «Разрешите представиться!»	Формирование навыков установления контакта; умения ориентироваться на местности. Повышение межкультурной компетентности и культурной дистанции.
	18	Психологическая игра «Безопасный город»	Формирование навыков самораскрытия, самопрезентации и отстаивания своей позиции, развитие коммуникативных навыков через осознание и обозначения проблем иностранных студентов, связанных с культурным контекстом, воспринимаемым людьми в Кыргызстане (к вопросу о социокультурной безопасности).
	25	Тренинг уверенности в себе	Способствовать познанию своих положительных и отрицательных качеств, мешающих принятию себя, способствовать развитию умений к самоанализу.
Апрель	1	«Невероятные приключения на необитаемом острове» большая психологическая игра	Развитие способности находить нестандартные решения выявленных проблемных ситуаций, умение планировать этапы своих действий, аргументировать свой выбор. Совершенствовать стиль партнерских отношений.
	8	Психологический тренинг «Границы, которые мы выбираем»	Обсудить понятие «границы» в межличностном общении, в группе, в семейных, профессиональных и иных рамках, дать возможность практического проживания ситуаций, связанных с понятием «дистанция власти», ментальных различий в определении «психологической дистанции».

	15	Беседа: «Профессиональное будущее. Что будет после университета. Цели и стремления студентов»	Формирование траектории профессионального становления студентов. Создание атмосферы самопринятия и развития своих сильных сторон; осознание своих истинных стремлений и желаний в реальной жизни; развитие уверенности в себе и способностей в реальном общении.
	22	Социально психологический тренинг «Энергия цели» или «Как достичь желаемого»	Развитие у студентов умения грамотно сформулировать цель, поставить задачи и достичь желаемого результата; усиление мотивации на постановку жизненных целей.
	29	Беседа: Майские праздники	Знакомство с майскими праздниками, пробуждение интереса студентов к местной культуре.
Май	13	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 осознавать свои и чужие эмоции.
	20	Беседа: «Настраиваемся на экзамены»	Формирование адекватного реалистичного представления о процедуре экзаменационной аттестации; создание условий для преодоления психологических барьеров в предэкзаменационный период.
	27	Беседа: «Летние темы: отдых в Кыргызстане»	Способствовать развитию процессов познания, планирования и продумывания результатов.

			Предполагается обмен информацией об особенностях погоды, времен года и их продолжительности в разных странах»
--	--	--	---

## II Раздел

### Сопутствующие мероприятия по индивидуальному запросу студентов или сотрудников МШМ НОУ УНПК «МУК» на протяжении учебного года.

Направление	Вид работы
Психологическое консультирование иностранных обучающихся	Индивидуальное психологическое консультирование иностранных студентов (в том числе в кризисных, трудных, экстренных ситуациях).
	Групповое психологическое консультирование по вопросам: - развития коллектива, сплочения группы, оптимизации межличностных отношений; - самопознания, саморазвития, самоорганизации.
Психодиагностика иностранных студентов	Психодиагностика личностных особенностей и психоэмоционального состояния студентов с использованием компьютеризированных, сертифицированных методик.
Развитие кросс-культурной осведомленности	Создание единого информационного пространства для поддержания непрерывного контакта с иностранными обучающимися: (объявления в корпусах и общежитиях, группы в социальных сетях ВК, Инстаграм). Выступление ребят на занятиях в клубе с рассказами о своих странах, республиках, традициях, достопримечательностях, курорте.

	Знакомство с памятниками культуры Кыргызстана во время пеших прогулок.
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!»

### **Предполагаемые выездные мероприятия за пределами университета.**

Цель организации выездных мероприятий, городских прогулок для иностранных обучающихся заключается в развитии у них взаимопонимания друг к другу, в формировании чувства причастности, способствующего сплочению иностранцев из разных групп. Мероприятия предполагают обмен опытом в вопросах преодоления неудач и при столкновении с индивидуальными трудностями в реальном пространстве города. Дата и время мероприятий может быть изменена в зависимости от набора группы и погодных условий.

<b>Месяц</b>	<b>День</b>	<b>Название</b>	<b>Цель</b>
Ноябрь	02.11.20- 09.11.20	Ежегодный фотоконкурс для студентов «Я так вижу».	Повышение нравственного и эстетического уровня восприятия студентов; осознание креативности в себе и её развитие, приобщение к культуре и природным особенностям.

Апрель	Сб.	Экскурсия +Пешая прогулка в окрестностях г. Бишкек	Воспитание чувства ответственности за бережное отношение к природе; формирование межличностных отношений, умение взаимодействовать в группе; повышение физических и моральных качеств участников похода, закаливание организма; изучение и освоение новых районов, посещение и изучение достопримечательностей.
--------	-----	--	--

