

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж
промышленных технологий»

 Ю.И.Азарова
«15» октября 2022г.

Программа «Адаптация обучающихся первого курса».

Составила: педагог-психолог А.А. Ултургашева

Новосибирск 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи	4
3. Формы работы, ожидаемые результаты, сроки, этапы, план мероприятий	5
4. Список литературы	6
5. Приложение 1. Диагностический инструментарий	8
6. Приложение 2. Тренинговое занятие «Мы вместе.».....	10

Пояснительная записка

В психолого-педагогической литературе адаптация трактуется как многосторонний динамичный процесс, обусловленный взаимодействием психологических, социально-психологических, субъективных и объективно-социальных факторов. Адаптация связана с трудностями принятия новых норм, установления и поддержания определенного статуса в новом коллективе. Сам процесс адаптации предполагает осознание статуса, ролевого поведения в системе межличностных отношений. Основное содержание процесса адаптации студентов авторы определяют так: формирование нового отношения к профессии, освоение новых учебных форм, оценок, способов и приёмов самостоятельной работы и др. требований, приспособление к новому типу учебного коллектива, его обычаям и традициям, обучение новым видам научной деятельности, новым образцам «студенческой» культуры, новым формам использования свободного времени. Многочисленными исследованиями установлено, что эффективность, успешность обучения во многом зависит от возможностей студента освоить новую среду, в которую он попадает, поступив в учебное заведение.

На процесс адаптации к новой культурной среде влияет ряд факторов:

- индивидуальные характеристики;
- демографические и личностные (в том числе возраст, откуда прибыл студент, с города, села или не является гражданином РФ);
- ситуативные.

К личностным характеристикам относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта, как тревожность. Тревожность как состояние, вызванное ситуативными факторами, оценивается с помощью опросника Спилберга. К ситуативным факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх. К личностным факторам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм, неуверенность в себе, эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в колледже выявляются следующие трудности:

- дидактические (смена содержания и объема материала; разнообразие новых форм и методов преподавания; сложный язык научных текстов и лекционного материала; отсутствие навыков самостоятельной работы);
- социально-психологические трудности (перестройка сложившихся привычек, переживания, связанные с уходом из школьного коллектива; социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной

поддержки родных и близких; сомнения в своих силах, неуверенность в силах, страх перед сессией, опасение быть отчисленным);

- профессиональные (недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии).

Трудности адаптации иностранных студентов включает и то, что им необходимо не только адаптироваться в колледже, но и адаптироваться к другой стране.. Им крайне необходима моральная и социальная поддержка, дающая равенство с российскими студентами в желании получить образование. Соблюдение общих правил дидактики в отношении этой категории учащихся, шаблонное по своему духу и методическому содержанию, ведет к педагогической запущенности со всеми вытекающими последствиями: негативным отношением к учебе, потерей веры в свои силы, сужением жизненной перспективы, недоверием к культуре народа - носителя языка обучения.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в колледже, знакомство с новым обществом, новыми правилами, законами и нормами поведения. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Успешность, а стало быть степень адаптации студента, определяется изменением поведенческих характеристик и реакций обучаемых в зависимости от мотивации и самоорганизации последних.

В связи с этим исследование особенностей адаптации и их психолого-педагогическое сопровождение являются актуальными направлениями в работе педагога – психолога и предполагают взаимодействие всех участников образовательного процесса.

Цель программы: создание условий для успешной адаптации обучающихся.

Задачи:

1. Провести диагностику студентов с целью выявления обучающихся, испытывающих трудности в адаптации, провести сравнительный анализ первичной и вторичной диагностики.
2. На основе сделанных выводов предложить рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов на процесс адаптации.
3. Провести занятия, способствующие наиболее оптимальной адаптации к обучению, снижению уровня тревожности, повышению самооценки обучающихся, развитию групповой сплоченности, толерантности, а также упражнения на знакомство с группой.
4. Провести индивидуальные консультации с студентами, имеющими трудности в адаптации.
5. Представить результаты работы на педагогическом совете.

Формы работы:

- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги, беседы;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психолого-коррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеурочную деятельность.

Ожидаемый результат: повышение процента учащихся с благоприятным протеканием адаптационного периода, снижение количества студентов, испытывающих трудности в процессе адаптации. Внедрение данной программы по адаптации первокурсников способствует: оптимизации учебной деятельности студентов; оптимизации процесса адаптации иностранных студентов к условиям колледжа; развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья; повышению организационной культуры колледжа.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на три учебных года.

Основные этапы программы:

- 1 этап – диагностика. Среди студентов проводится диагностика с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией. Через диагностирование выявляются студенты, испытывающие трудности в процессе адаптации, выявляются студенты для индивидуальной и групповой работы с педагогом – психологом.
- 2 этап – реализация психопрофилактической программы по адаптации студентов.
- 3 этап - оценка эффективности.
- 4 этап – углубленное психокоррекционное воздействие, проводится по необходимости со студентами, имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения психолого – педагогической работы.

**План мероприятий для реализации программы
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж промышленных технологий»**

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Диагностика			
1.	Проведение анкетирования абитуриентов по выявлению профессиональной направленности.	май – июль	члены приемной комиссии
2.	Изучение личных дел.	сентябрь	кураторы групп, педагог-психолог
3.	Диагностика групп нового набора (методика Дубовицкой).	сентябрь – октябрь	педагог-психолог
4.	Обработка данных, анализ полученных результатов.	октябрь	педагог-психолог
Социально – психологическое сопровождение студентов			
5.	Ознакомление с правилами и требованиями учебного процесса, правилами внутреннего	сентябрь	заместитель директора по УВР,

	распорядка колледжа.		кураторы групп
6.	Проведение экскурсий по колледжу, общежитию.	август – сентябрь	заместитель директора по УВР, педагоги
7.	Проведение занятий на знакомство, сплочение групп.	октябрь – ноябрь	педагог-психолог
8.	Проведение занятий с элементами тренинга по формированию положительной самооценки, снижению уровня тревожности.	декабрь – январь	педагог-психолог
9.	Индивидуальные консультации обучающихся.	в течение года	педагог-психолог
10.	Вовлечение к участию во внеурочное время, в том числе привлечение в работу органов самоуправления.	в течение года	заместитель директора по УВР, кураторы групп
11	Профилактика состояний дезадаптации, привлечение родителей (законных представителей) в проблемных ситуациях.	в течение года	заместитель директора по УВР, кураторы групп, педагог-психолог
12	Организация психопрофилактических мероприятий с приглашенными специалистами, психологами.	в течение года	педагог-психолог
Организационно методическая работа			
13.	Мониторинг, наблюдение, оценка успеваемости студентов.	в течение года	кураторы групп, педагог-психолог
14	Представление результатов по итогам диагностики на педагогическом совете.	по плану	педагог-психолог
15.	Рекомендации классным руководителям по работе со студентами и с группой.	в течение года	педагог-психолог
16.	Представление имеющегося опыта на методических советах, участие в проводимых семинарах по теме программы.	в течение года	педагог-психолог
17.	Итоговое исследование по адаптации студентов.	май	педагог-психолог

Список литературы

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками //Л.Ф. Анн.- Спб.,2003
2. Артемов С.Д. Социальные проблемы адаптации подростков. 3-е переизд. доп. Литерт - Свердловск, 2008.
3. Гуревич К.М. Психологическая диагностика. Учебное пособие.- М.: Мир, 2005.
4. Данилова Е.Е., Дубровина И.В. Практикум по возрастной и педагогической психологии. – М.: Академия, 2000.
5. Ерофеева Г.С., Камалева Е.Ф., Лиханова Д.С. Методическое пособие. Сценарии тренингов в рамках программы социокультурной адаптации студентов. – Томск: Изд-во ТПУ, 2014.
6. Калашников А.И. Наука побеждать. Тренинги лидерства и преодоления конфликтов. – СПб.: Речь, 2008.
7. Косаревская Т.Е., Кутькина Р.Р. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006.

8. Кунигель Т.В. Тренинг «Активация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Речь, 2006.
9. Лидерс А.Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. – М.: Этерна, 2009
10. Мамонтов, С.Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе./С.Ю. Мамонтов.- М.:2000
11. Миасса И.Д. Проблемы адаптации студента в вузе, - Студенческий научный журнал Т.1. №1, 2010.С.75- 89.
12. Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. 4-е изд./Р.С. Немов.- М.: Владос, 2001
13. Овчинникова Т.Н. Личность и мышление ребенка: диагностика и коррекция. – М.: Академический проект, 2004.
14. Прохоров А.О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности. – М.: ПЕРСЭ, 2004
15. Пряжников Н.С. ПрофорIENTATION в школе и колледже: игры, упражнения, опросники (8-11 класс). – М.: ВАКО, 2006.
16. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. 8-е издание. М.: СПб., 2009.
17. Шапарь В.Б. Практическая психология: тесты, методики, диагностика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
18. Социально-профессиональная адаптация иностранных студентов как условие личностной реализации. // Межрегиональная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Тезисы докладов. - г. Коломна; КПИ, 1977. - С. 132.
19. <http://www.b17.ru/article/9989/>
20. <http://vkjournal.ru/doc/1111764>