

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»**



**ПРОГРАММА АДАПТАЦИИ
студентов к обучению в колледже «Первые шаги студента»**

Златоуст, 2025

Содержание стр.

Паспорт Программы	3
Пояснительная записка	4
Цели и задачи Программы	6
Основные мероприятия Программы	7
Координация и контроль за реализацией Программы	11
Прогнозируемый результат реализации Программы	11
Список литературы	11

1. Паспорт Программы

Наименование Программы	Программа адаптации студентов к обучению в колледже «Первые шаги студента»
Разработчики Программы	Набиулина Т.С., Иванова О.А. – педагог-психолог
Срок реализации Программы	2025-2026 учебный год
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями).- Конвенция о правах ребенка.- Федеральный закон от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (последняя редакция).
Цель Программы	Создание комплексной системы поддержки, обеспечивающей эффективную адаптацию студентов к условиям учебной среды и успешную интеграцию в студенческое сообщество.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">- Адаптация первокурсников к новым учебным условиям и требованиям образовательного процесса;- Интеграция первокурсников в новый коллектив и поддержка положительного социально-психологического климата среди студентов;- Формирование устойчивых и конструктивных мотиваций к успешной учебе и профессиональному развитию;- Предупреждение стрессовых ситуаций и минимизация эмоционального напряжения, возникающего в связи с переходом в новую образовательную среду.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none">- Полноценная интеграция студентов в новую образовательную среду без чувства стресса и дискомфорта.- Гармоничное взаимодействие студентов друг с другом и преподавателями, исключающее конфликтные ситуации.- Повышение эффективности учебного процесса и оптимизация академической успеваемости учащихся.
Участники реализации Программы	Студенты первого курса, классные руководители групп, преподаватели, педагоги-психологи, педагоги-организаторы, родители.

2. Пояснительная записка

Успешность профессионального становления будущего специалиста во многом определяется эффективность его адаптации к образовательному процессу колледжа.

Цель образовательного процесса ГБПОУ «Златоустовский индустриальный колледж имени П. П. Аносова» заключается в создании благоприятных условий для всестороннего развития личности студента, формировании устойчивых мировоззренческих позиций и установок, способствующих успешному освоению учебного материала и профессиональной ориентации выпускников. Это позволяет обеспечить высокий уровень готовности будущих специалистов к достижению значимых результатов в интересах общества. Поэтому одной из приоритетных задач нашего педагогического коллектива является эффективная адаптация студентов к условиям колледжа и учебной деятельности.

Социальная адаптация студента – это процесс усвоения молодым человеком норм студенческой жизни, включение его в систему межличностных отношений, освоение статуса студента. Социальный статус студента сложен, требует от него выполнений социальных ролей: организации учебной и внеучебной деятельности, принятие социальных норм и правил колледжа, установление отношений с окружающими.

Степень социальной адаптации первокурсника в колледже определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности человека, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, академическая активность, состояние здоровья, социальное окружение, статус семьи и т.д.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, поэтому успешная адаптация студентов нового набора к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента-первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения

рациональной организации умственной деятельности, осознается признание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности.

Особая роль в адаптации первокурсников принадлежит классным руководителям групп, и это не случайно, так как эти преподаватели являются ведущими в новых образовательных условиях колледжа, кто оказывает помощь первокурсникам в трудных ситуациях с первых дней пребывания, координируя и организуя их деятельность в колледже.

Взаимодействие с группой предполагает работу самих студентов над умением объединяться и согласовывать свои действия. Задача студенческой группы – не поиск усредненного варианта включения в новые виды общения деятельности, а создание условий для общего оптимального взаимодействия и продуктивного контакта. Поэтому классные руководители лишь содействуют естественному процессу развития группы, от которой в большей степени зависит успешность адаптации первокурсников.

Очевидным становится, что ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Адаптация студента происходит тогда, когда студент адекватно оценивает ситуацию, выбирает один из социально одобряемых вариантов своих действий и успешно использует возможности их осуществления.

Дезадаптация проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самоценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушениям психического здоровья.

Принято считать, что адаптационный период не исчерпывается лишь первым годом обучения, однако именно в этот промежуток времени наиболее активно формируются механизмы личной адаптированности, вырабатываются стратегии преодоления трудностей, осваиваются новые способы овладения учебным материалом и устанавливаются эффективные формы взаимодействия и коммуникации. Понимая особую значимость первого курса, мы обеспечиваем интенсивное психологическое и педагогическое сопровождение каждого студента, создавая целостную систему помощи и поддержки в процессе успешной адаптации, благодаря эффективной организации труда всего педагогического коллектива.

Реализация настоящей Программы осуществляется на основан плана воспитательной работы и предусматривает совместную деятельность администрации колледжа, преподавателей, классных руководителей групп, преподавательского состава, структурных подразделений, задействованных в организации воспитательной и внеучебной работы.

3. Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование комплексной системы мероприятий, направленных на ускоренную и комфортную интеграцию студентов в образовательную среду колледжа, обеспечение их быстрой социальной и психологической адаптации к новым условиям студенческой жизни.

Задачи Программы:

- Формирование условий для укрепления внутригрупповых связей и повышения уровня сплочённости коллективов.
- Создание атмосферы взаимоподдержки и доверительного общения среди обучающихся, обеспечивающей благоприятный психологический климат.
- Развитие коммуникативных компетенций, повышение самооценки и уверенности в себе студентов.

- Организация пространства для успешного включения первокурсников в новую социальную структуру группы и обретение ими комфортного положения в коллективе.
- Стимулирование устойчивого интереса к обучению и активизация познавательной активности учащихся.
- Предупреждение и устранение эмоционального напряжения, тревожности и стресса, возникающих вследствие изменений образовательной среды.
- Проведение специализированных мероприятий по коррекции возможных психологических затруднений и повышению стрессоустойчивости студентов.

4. Основные мероприятия Программы

I. Аналитико-диагностическая деятельность

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные
1.	Изучение личных дел студентов	Сентябрь	Классные руководители групп нового набора, педагоги-психологи, социальные педагоги
2.	Составление социально-психологического паспорта групп 1 курса	До 15 сентября	Педагоги-психологи, Классные руководители групп
3.	Выявление студентов «группы риска»	Сентябрь	Педагоги-психологи, социальные педагоги зам.директора по ВР
4.	Диагностика личностных особенностей первокурсников	Сентябрь	Педагоги-психологи
5.	Анкетирование студентов 1 курса для изучения эмоционального состояния в период адаптации к процессу обучения	Октябрь	Педагоги-психологи
6.	Изучение уровня познавательной активности, тревожности и негативного эмоционального фона студентов 1 курса обучения	Декабрь	Педагоги-психологи
7.	Социометрическое исследование студенческих групп нового набора	Март-апрель	Педагоги-психологи
8.	Обзор психолого-педагогических изданий и Интернет-ресурсов по вопросам адаптации студентов к обучению	В течение года	Педагоги-психологи

II. Коррекционно-развивающая деятельность

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные
1.	Проведение адаптационных занятий с элементами тренинга: - «Давайте познакомимся»; - «Мы –группа, мы- коллектив»	Сентябрь Декабрь	Педагоги-психологи
2.	Организация работы «Служба доверия»	В течение года	Педагоги-психологи
3.	Индивидуальная работа со студентами, направленная на снятие тревожности и психологического дискомфорта	В течение года	Педагоги-психологи
4.	Индивидуальная работа со студентами нового набора, относящимися к категории «группы риска»	В течение года	Педагоги-психологи

III. Взаимодействие со структурными подразделениями колледжа

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные
1.	Размещение информации - деятельность службы психолого-педагогического сопровождения студентов; - творческих коллективов; - волонтерского движения - спортивных секций -НОУ	Октябрь	Педагог-организатор, Классные руководители групп
2.	Размещение фотоотчетов о проведенных мероприятиях в социальных сетях	В течение года	Педагоги-организаторы, Классные руководители групп
3.	Подготовка информации к педагогическому совету по теме «Итоги адаптации студентов первокурсников»	Октябрь-ноябрь	Педагоги-психологи, классные руководители групп нового набора
4.	Подготовка и размещение информации в сообществе «Страница психолога» ВК	В течение года	Педагоги-психологи

IV. Внеаудиторная деятельность

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные
1.	Проведение классных часов – знакомства в группах нового набора	Сентябрь	Классные руководители групп
2.	Проведение общего родительского собрания 1 курсов с целью ознакомления с локальными нормативными актами колледжа, правилами внутреннего распорядка, основными образовательными стандартами и распорядком учебного процесса.	Сентябрь	Администрация, Классные руководители групп
3.	Организация встреч с сотрудниками правоохранительных органов «Ты и закон»	Октябрь-май	Зам. директора по ВР, социальные педагоги и сотрудники МО МВД России
4.	Проведение собрания с целью выбора актива групп и распределения поручений	Сентябрь	Классные руководители групп
5.	Проведение Слета актива групп 1-3 курсов с целью знакомства студентов разных курсов, сплочение актива колледжа	Сентябрь	Педагоги-организаторы
6.	Оказание индивидуальной помощи студентам нового набора	В течение года	Педагоги-психологи, социальные педагоги,

			преподаватели, классные руководители
7.	Психологическое консультирование студентов нового набора	В течение года	Педагоги-психологи
8.	Проведение познавательного часа по теме «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»	Ноябрь-декабрь	Педагоги-психологи, классные руководители
9.	Привлечение студентов первого года обучения к участию в предметных олимпиадах, конкурсах, конференциях, фестивалях-выставках творческих работ	В течение года	Преподаватели колледжа
10.	Привлечение студентов к подготовке и участию во внутреколледжных мероприятиях по плану воспитательной работы колледжа	В течение года	Классные руководители, педагоги-организаторы
11.	Проведение «Разговоров о важном», классных часов.	В течение года	Классные руководители, педагоги-организаторы
12.	Вовлечение студентов в клубы, кружки, спортивные секции	В течение всего периода обучения	Классные руководители, преподаватели физ. воспитания
13.	Участие студентов в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях	В течение всего периода обучения	Преподаватель физической культуры
14.	Привлечение студентов к участию в волонтерских акциях	По плану воспитательной работы колледжа	Классные руководители, педагоги-организаторы
15.	Организация и проведение информационных часов волонтерским объединением «Добрые сердца» на темы «Вместе сильнее: против насилия и травли!» «Отвечаю достойно: учимся конструктивному диалогу» «Разговор на равных: критика без грубости»	В течении года	Классные руководители, педагоги- психологи

V. Работа с родителями

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственные
1.	Проведение собрания для родителей первокурсников «Адаптационный потенциал студентов нового набора»	Сентябрь	Зам.директора по ВР, педагоги-психологи, классные руководители
2.	Индивидуальные работы с родителями первокурсников	В течение года	Зам.директора по ВР, педагоги-психологи, классные руководители, заведующие отделениями

3.	Психологическое консультирование родителей первокурсников по проблемам оказания помощи в адаптационный период	В течение года	Педагоги-психологи
4.	Индивидуальная работа со студентами и семьями «группы риска»	В течение года	Педагоги-психологи, зам.директора по ВР, социальные педагоги

5. Координация и контроль за реализацией Программы

Контроль за реализацией Программы осуществляют администрация колледжа:

- анализирует ход выполнения плана реализации Программы, вносит предложения по ее коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы.

6. Прогнозируемый результат реализации Программы

Реализация программы «Первые шаги студента» обеспечит:

- успешную адаптацию учащихся к новым условиям образовательного пространства,
- комфортное психологическое самочувствие студентов в процессе обучения,
- бесконфликтное взаимодействие студентов с образовательной средой колледжа.

7. Список литературы

1. Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога/ авт. – сост. А.Н.Свиридов. – Волгоград: Учитель, 2021. – 184 с.
2. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС: планирование, документация, мониторинг, учет и отчетность/ сост. И.В.Возняк. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2024. – 235 с.

3. Пен Н. Н. Социально-психологическая работа по адаптации студентов первого курса в колледже // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2021. – Т. 25. – С. 185–187.

4. Авдиенко Г.Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза // Вестник психотерапии. - 2019. - № 24. - С. 8-14.

5. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2020. - № 6. - С. 327-329.

6. Карабанов А.А., Погорелко А.Н., Ильин Е.А. Использование информационных технологий в процессе адаптации студентов младших курсов // Известия Института инженерной физики. - 2021. - № 15. - С. 21-23.