

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САРАТОВСКИЙ ТЕХНИКУМ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «СТОТ»

Абеляшев В.И.

» 2020 г.



Программа адаптации студентов первокурсников

г. Саратов 2020г.

Пояснительная записка к программе:

**«Адаптация студентов-первокурсников к условиям в техникуме».**

Адаптация-как процесс, в широком смысле — приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Психологический аспект, частично перекрывается понятием адаптации социальной — приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами.

**Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией.** Последняя осуществляется путем усвоения представлений о нормах и ценностях данного общества (как в широком смысле, так и применительно к ближайшему социальному окружению — общественной группе, трудовому коллективу, семье). Основные проявления социальной адаптации — взаимодействие (в т. ч. общение) человека с окружающими людьми и его активная деятельность. Важнейшим средством достижения успешной социальной адаптации являются общее образование и воспитание, а также трудовая и профессиональная подготовка.

Процесс дезадаптации, нарушающий возможность эффективно взаимодействовать с социумом, реализовывать индивидуальные и коллективные задачи, сводит к минимуму возможности развития интеллектуальной, эмоциональной и, иногда физических сфер человека.

Проблема адаптации студентов первокурсников актуальна, т.к. является ключевым условием в целом, для получения образования. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента в коллектив одноклассников, так и в состав всего техникума, студент становится частью большого коллектива, где есть свои правила и законы. У студента формируются навыки и умения рационально организовывать умственную деятельность, формируется оптимальный режим труда и отдыха, происходит осознание ценности своей профессии через погружение и освоение специальности.

Адаптация происходит на следующих уровнях :

- приспособление к новой системе обучения в целом,
- приспособление к учебному режиму,
- вхождение в новый коллектив.

И, в соответствии с этим, перед студентом –первокурсником стоят учебные задачи, с которыми ему чрезвычайно трудно справиться и продолжать эффективно функционировать, на фоне интенсивных переживаний.

Ниже приведены типичные трудности первокурсников, впервые приступивших к обучению в звене среднего-профессионального образования:

- окончание школы и расставание с школьным товарищами и коллективом;
- низкая или несформированная мотивация и неготовность развиваться в выбранной профессии;
- недосформированность саморегуляции в плане психологической готовности (нет или слабо сформированы навыки выполнения самостоятельной работы, неумение поиска первоисточника нужной информации, недосформированность эмоционально-волевой сферы);
- адаптация к новому режиму труда и отдыха в новых условиях;
- неустойчивость самооценки, а в связи с этим страх публичных выступлений, трудность заявить о себе и проявить себя;
- смена социально-бытовых условий для иногородних: забота о жилье и других ресурсах из-за отсутствия или территориальной удаленности с семьей, происходит осознание и погружение в выбранную профессию через освоение специальностью.

Решение подобных проблем возможно благодаря взаимодействию со студентами на разных уровнях:

- образовательном- адаптация к учебной деятельности,
- социально- помощь в решении социально-бытовых вопросов,
- психологическом-развитие или повышение мотивации к обучению, формирование устойчивой

самооценки и уверенности в себе, обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Для реализации данной программы по сопровождению студентов первокурсников, процесса их адаптации к условиям техникума важно знать ряд показателей, для планирования работы, прогноза возможных трудностей. Такими показателями являются ценностные ориентиры и интересы, уровни притязаний и самооценка, способность к саморефлексии и саморегуляции поведения каждого студента, способности коммуницировать и уметь отвечать за себя. Не случайно, что самые большие изменения происходят у обучающихся в первый год учебы, по сравнению с последующими. Резкая смена – переход от учебы в школе к техникуму, при внешнем интенсивном родительском участии без сформированного персонального навыка к самостоятельной организации, дает результаты в виде неудовлетворительной аттестации после первой сессии. Поэтому в течении первого года учебы обязательна тесная работа мастеров, классных руководителей, администрации, социального педагога и психолога в учебных группах.

**Цель программы:** создание условий и оказание психологической помощи для успешной адаптации студентов первого курса.

**Задачи:**

- создание психологически благоприятного климата в группах;
- расширение сферы социальных контактов каждого члена группы,
- сплочение групп,
- создание и проведение различных мероприятий(беседы, общение, тренинговые занятия деловые игры и т.д.) с учетом особенностей и потребностей (по проблемам) группы,
- формирование представлений и следование ценностной и организационной культуры техникума,
- оказание помощи преподавательскому составу.

**Используемые формы работы:**

1. Диагностика -тестирование и анкетирование, соц.опросы.
2. Консультативная и психокоррекционная (индивидуальная и групповая форма) работа на основе диагностики.
3. Дискуссии, тематические беседы.
4. Тренинги, ролевые игры.

**Процесс реализации программы:**

**1 этап-** диагностика. Проведение анкетирования/тестирования со студентами и преподавателями (мастерами)для выявления проблемных зон, препятствующих полноценной адаптации как в личностном-индивидуальном плане так и в групповой динамике (мотивация, саморегуляция, коммуникация и т.д.)

**2 этап-** социально-психологическое воздействие для командообразования или сплочения групп, повышение осознания и мотивации к качественной реализации учебного процесса, проведение деловых игр, тренингов, бесед и т.д. на протяжении первого учебного курса.

**3 этап** –промежуточная (срезовая) диагностика результатов адаптации студентов.

**4 этап-**подведение итогов и/или продолжение работы(по необходимости) как индивидуально, так и в групповом формате.

**Использование программы** (по психологическому сопровождению) позволяет прогнозировать следующие результаты:

1. Улучшение и ускорение процесса адаптации к условиям техникума.
2. Оптимизация учебной деятельности студента.
3. Использование правил эффективной коммуникации.
4. Помощь в раскрытии как личностного в целом, так и интеллектуального, творческого

потенциала студента.

5. Интеграция организационной и ценностной культуры техникума в опыте студента.

6. Формирование профессиональной идентичности через освоение специальности.

Возраст участников: 15-18 лет.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов первокурсников.			
Номер занятия Период проведения	Наименование мероприятия и форма проведения	Количество часов	Ответственный
1. Сентябрь	Сбор информации о студентах, знакомство. Проведение встречи-игры «Давайте, познакомимся»(сплочение команды)	1	психолог мастер классный руководитель
2. Сентябрь	Социально-психологическое анкетирование и тестирование студентов выявление данных, особенностей, навыков, предрасположенностей и т.д.	2	психолог мастер классный руководитель
3. Сентябрь- октябрь	Анкетирование мастеров, кл.руководителей «Адаптация первокурсников. Опыт и приемственность».	1	психолог
4. Сентябрь- октябрь	Составление индивидуального плана для студентов, нуждающихся в индивидуальной работе по коррекции, основанных на тестовом материале.	1	психолог
5. С октября по апрель.	Тренинг адаптивности или личностного роста (сплочение группы, упрочение коммуникации).	6(8/10)	психолог мастер классный руководитель
6. Декабрь- январь.	Анкетирование студентов (срезовая диагностика по результатам адаптации) «Удовлетворенность результатами зимней сессии и адаптации в целом».	1	психолог мастер классный руководитель
7.Январь.	Составление сводной ведомости по адаптации студентов-первокурсников	1	психолог
8. Апрель-май.	Анкетирование «Адаптация». Итоговое тестирование по завершению адаптации, подведение итогов.	1	психолог мастер классный руководитель
9. Май	Совместное совещание мастеров, кл.руководителей, психолога по итогам реализации программы адаптации студентов-первокурсников.	1	психолог мастер классный руководитель