

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский железнодорожный техникум»
(ГАПОУ СО «НТЖТ»)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАПОУ СО «НТЖТ»
А.Ю. Пастух
2024 год



**Программа
социально – психологической
адаптации студентов первого курса**

2024 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Социально – психологическая адаптация студентов первого курса
Наименование учреждения	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский железнодорожный техникум»
Автор программы	Педагог-психолог
Цель программы	Создание условий для успешной социально-психологической адаптации и гармоничного развития личности студента
Задачи	1. Формирование представлений о выбранной профессии, профессиональных компетенциях и структуре учебного процесса. 2. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой. 3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе. 4. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе. 5. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей учащихся, способности к рефлексии. 6. Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности. 7. Формирование личности, ведущей здоровый образ жизни, физически развитой способной к физическому самосовершенствованию и развитию.
Направления программы	1. Просветительское направление: • информирование преподавателей, и классных руководителей о психологических особенностях первокурсников; • организационные мероприятия с классными руководителями и со студентами первого курса. 2. Диагностическое направление:

	• изучение индивидуально-психологических особенностей обучающихся, их интересов, мотивов поступления в колледж, отношения к будущей профессии; • мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации первокурсников; • определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей. 3. Профилактическое направление: • мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов направленные на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников; • организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к избранной профессии; • мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников. 4. Коррекционно– развивающее направление: • организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации студентов первого курса.
Срок проведения	2024-2025
Ожидаемые результаты	1. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации. 2. Создание единой адаптационной среды. 3. Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами. 4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора. 5. Сохранность контингента.
Исполнители программы	Заместитель директора по УВР

	Педагог – психолог Социальный педагог Медицинский работник Мастера производственного обучения Преподаватели физической культуры Воспитатель общежития Преподаватели Классные руководители Студенческий совет
--	--

Нормативно-правовое обеспечение программы

Нормативно-правовой базой для разработки программы адаптации первокурсников являются следующие документы:

1. Устав государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильского железнодорожного техникума»
2. Правила внутреннего распорядка для обучающихся государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильского железнодорожного техникума»

Пояснительная записка

Подростковый возраст - это период протекание, которого во многом предопределяет весь дальнейший жизненный путь человека. Именно в это время формируется общее представление о себе, своём месте в мире, жизненных целях и ценностях. Взрослеющий человек активно ищет свое место под солнцем, на качественно новом уровне познаёт как физический мир, так и мир человеческих взаимоотношений. От того насколько благополучно протекает этот процесс, напрямую зависят дальнейшие жизненные успехи подростка.

Социальная адаптация является одним из важнейших аспектов успешного функционирования личности в обществе. Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности студента, 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 техникуме, является залогом дальнейшего развития каждого студента, как человека и будущего специалиста. Новый коллектив, новые преподаватели, новый учебный процесс, отличающийся от школьного, порой неопределенность в выборе профессии, все это приводит к возникновению психологических проблем, к затруднению в адаптации. 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. Ведь профессиональная деятельность студентов после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации к новой образовательно-воспитательной среде. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора.

Личная самореализация, профессиональное самоопределение, получение нужной профессии, построение собственной карьеры, может ли вчерашний школьник справиться с этим самостоятельно, при этом спокойно адаптироваться в новой для него социальной среде? Конечно да, но не каждый, и не без помощи взрослых, которые должны сопровождать его на протяжении всего этапа становления, как формирующуюся личность, так и сложившегося профессионала.

А начинаться все должно с адаптации обучающегося в той среде, в которую он пришел, не важно сделал он выбор самостоятельно или при помощи взрослых, которые за него решили. Помогать и сопровождать вчерашнего школьника должны все те же взрослые, которые берут на себя ответственность в данный период его жизни, его жизненного становления, как творческой личности, как будущего профессионала. Поэтому в период адаптации на весь педагогический коллектив ложиться большая ответственность в создании условий для успешной адаптации, безболезненного принятия той новой обстановки, которая существует в учебном заведении и которая благоприятно влияет на психологическое состояние молодого

человека. Вчерашние школьники, поступившие в техникум ещё только на пути к самоопределению, они по - разному относятся к своей будущей профессии, а также к обучению в техникуме. Поэтому очень часто возникают трудности и неудачи, которые приводят к разочарованию, утрате интереса, пассивности, нежеланию учить и учиться, а также посещать техникум. Все они очень разные, каждый имеет за плечами свой багаж знаний и умений, каждый обладает определенным уровнем коммуникабельности, уверенности в себе и ответственности, но все они пришли за одним и тем же, за профессией, которую выбрали, поэтому наша главная задача не только адаптировать их, но и сформировать желание получить данную профессию, чтобы в будущем стать хорошим специалистом.

Цель, задачи и направления программы адаптации и мотивации первокурсников

Цель: Создание условий для успешной социально-психологической адаптации, гармоничного развития личности студента, мотивация на успешное освоение профессиональных компетенций.

Задачи:

1. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о выбранной профессии, о профессиональных компетенциях.
2. Развитие групповой сплоченности, навыков работы в команде, принятие решений, создание благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.
4. Формирование личности физически развитой, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию.
5. Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии.
6. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой, развитие стрессоустойчивости личности.
7. Развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

Этапы реализации программы

1 этап начальный «Адаптационный» (1 семестр)

Цель: создание условий для успешной адаптации и гармоничного развития личности студента.

Начало обучения в техникуме, очень значимый этап для вчерашних школьников, именно этот период в жизни влияет на дальнейшее развитие, профессиональное самоопределение и личную самореализацию. В этот период происходит встреча студента и учебного заведения, которое он выбрал, а также с той психологической средой, которая существует в этом заведении и с которой ему предстоит взаимодействовать все годы обучения.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника в техникуме определяет множество факторов: индивидуально-психологические особенности обучающегося, его личностные, деловые и поведенческие качества, ценностные ориентации, 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 личности и будущего специалиста.

В процессе адаптации первокурсников обычно выявляются следующие трудности: неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней (пошел учиться вместе с другом, отправили родители, не взяли в школу, не надо далеко ехать), выстраивание межличностных отношений в новом коллективе. В этот момент важно направление не только успешно адаптировать, но ещё и смотивировать на будущую профессию, о которой студент знает очень мало или не знает совсем ничего.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Просветительское направление			
1	Проведение «Дня знаний». Встреча с администрацией колледжа, куратором, мастером.	2 сентября	Администрация техникума Педагог - организатор
2	Знакомство с техникумом, аудиториями, преподавателями	2 сентября	Кураторы Мастера Студенческий Совет
3	Час общения с классным руководителем и мастером, с одноклассниками. Ознакомление с Уставом техникума, правилами внутреннего распорядка	2 сентября	классные руководители Мастера
4	Экскурсия в библиотеку.	сентябрь	Библиотекари
5	Знакомство с обучающимися первого курса.	сентябрь	Педагог – психолог Социальный педагог
6	Родительское собрание для родителей 1 курса.	сентябрь - октябрь	Администрация техникума классные руководители Мастера
7	Профориентационные классные часы в группах нового набора (презентации о делах техникума, о своей профессии)	ноябрь - декабрь	классные руководители Старшекурсники
Диагностическое направление			
1	Изучение личных дел, обучающихся – первого курса.	сентябрь	Педагог – психолог Социальный педагог классные руководители
2	Выявление списков студентов-первокурсников, требующих	сентябрь	Педагог – психолог Социальный

	особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.)		педагог классные руководители
3	Посещение занятий (с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и преподавателей в учебном процессе). Приложение №1	сентябрь - октябрь	Педагог - психолог
4	Компьютерная диагностика «Интеллект», «Личность».	ноябрь	Педагог - психолог
5	Изучение мотива поступления в техникум, на данную специальность. Приложение №2	ноябрь	Педагог - психолог
6	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	сентябрь - октябрь	Педагог - психолог
7	Изучение индивидуальных особенностей личности учащихся нового набора с использованием необходимых методик	сентябрь-декабрь	Педагог - психолог
8	Составление социально – психологического портрета первокурсника (на протяжении года)	в течении года	Педагог – психолог Социальный педагог Кураторы, классные руководители Мастера
9	Изучение профессионально важных качеств обучающихся	в течении года	Педагог - психолог
10	Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся.	сентябрь - октябрь	Медицинский работник Преподаватели физ. воспитания
11	Диагностика наличия и типа имеющихся акцентуаций характера учащихся «группы риска», склонных к асоциальному поведению	октябрь	Педагог - психолог
12	Выявление спортивных и творческих интересов и наклонностей	сентябрь	Преподаватели физ. воспитания Педагоги организаторы
13	Ведение карты первокурсника	в течении года	классные

			руководители Мастера
14	Степень адаптированности первокурсников	ноябрь	Педагог - психолог
15	Посещение мероприятий	в течении года	Педагог - психолог
16	Анализ результатов диагностики индивидуальных особенностей личности учащихся с последующим оказанием психологической помощи	в течении года	Педагог – психолог
17	Анализ результатов исследование уровня адаптации учащихся, выявление группы риска, составление индивидуальных коррекционных программ	октябрь	Педагог – психолог Социальный педагог
18	Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности проживания в общежитии	октябрь	Педагог – психолог Социальный педагог Воспитатель общежития
19	Анкетирование классных руководителей по выявлению уровня сплоченности группы после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	декабрь	Педагог – психолог Социальный педагог

Профилактическое направление

1	Неделя первокурсника	1 неделя	классные руководители Мастера Педагог – психолог Социальный педагог
2	День Здоровья	1 неделя	Преподаватели физической культуры
3	Знакомство первокурсников с учащимися 2-3 курсов, своей профессии, посещение мастерских и кабинетов проф. направленности своей профессии.	1 неделя	Мастера, кураторы

4	Круги общения с элементами тренинга, для знакомства и командообразования	1,2,3 неделя	классные руководители Мастера Педагог - психолог
5	Классные часы на общение, мотивация к выбранной профессии.	в течении года	классные руководители Мастера
6	Индивидуальная работа со студентами, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов	в течении года	Педагог – психолог классные руководители Мастера
7	Классные часы, посвященные формированию интереса к выбранной профессии	в течении года	классные руководители Мастера Учащиеся 2,3,4 курсов
8	Посвящение в студенты	октябрь	Педагог - организатор
9	Участие в мероприятиях проводимых для всех курсов для сплочения	в течении года	классные руководители Мастера
10	Спортивные мероприятия, между группами одной направленности для приемственности старших и младших курсов	в течении года	Преподаватели физической культуры Мастера
11	Педагогический консилиум по адаптации	декабрь	Педагогический коллектив
12	Рекомендации классным руководителям, мастерам по результатам психодиагностики индивидуальных особенностей учащихся.	ноябрь, декабрь	Педагог – психолог
Коррекционно – развивающее направление			
1	Обучение психологической саморегуляции (агрессивности, тревожности)	в течении года	Педагог - психолог
2	Предупреждение и снятие у студентов психологического дискомфорта, связанного с	в течении года	Педагог - психолог

	учебной деятельностью		
3	Индивидуальная работа с дезадаптированными студентами взаимодействие с социальным педагогом в работе со студентами, “группы риска”	в течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
4	Работа по урегулированию конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса	в течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
5	Повышение интереса к выбранной профессии, путем игровых ситуаций, упражнений, тренингов, встреч.	в течении года	Педагог – психолог Социальный педагог
6	Индивидуальные занятия по программе «Измени себя сам»	в течении года	Педагог - психолог
7	Совет профилактики	в течении года	Члены совета профилактики

2 этап основной «Мотивационный» (2 семестр),

Цель: мотивация на **успешное** освоение профессиональных компетенций.

Подростку в 14-15 лет крайне сложно выбрать профессию. Профессиональные намерения ещё неопределенны. Неудовлетворенность реально наступившим будущим стимулирует развитие рефлексии – осознание собственного «Я» (Кто я?, Каковы мои способности? Каков мой жизненный идеал? Почему я выбрал эту профессию? А что я о ней знаю? Смогу ли я работать по этой профессии?). Все эти вопросы не дают покоя, волнуют и тревожат неокрепшую психику учащихся и в то же время заставляют размышлять, искать ответы, начинать действовать. Иногда подросткам очень трудно самим ответить на эти вопросы, поэтому важно в этот момент протянуть им руку помощи, помочь разобраться и направить в правильное русло.

План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	2	3	4
Диагностическое направление			
1	Создание банка данных на каждого учащегося	В течении года	Педагог – психолог Социальный педагог классные руководители Мастер
2	Диагностика профессионально важных качеств.	февраль	Педагог - психолог
3	Диагностика готовности к профессиональной деятельности.	апрель - май	Педагог - психолог
4	Анкетирование для родительских собраний. Влияние родителей на профессиональное становление личности.		Педагог – психолог Мастера
5			
Профилактическое направление			
1	Спортивные мероприятия, между профессиями, для приемственности старших и младших курсов	декабрь – июнь	классные руководители Мастера

2	Организация экскурсий на предприятия	март - апрель	Администрация Мастера
3	Участие в Неделях по специальности	в течении года	Зав. отделениями классные руководители Мастера
4	Встречи с интересными людьми своей профессии.	в течении года	Зав. отделениями Мастера
5	Мероприятия посвященные формированию интереса к выбранной профессии	в течении года	Зав. отделениями Мастера Учащиеся 2,3,4 курсов
6	Консультирование по результатам диагностики	В течении года	Педагог-психолог
7	Оформление информационных стендов для обучающихся и родителей.	В течении года	Педагог-психолог
8	Цикл встреч и просветительских бесед, посвященных нравственному воспитанию	В течении года	Зав.отделениями Классные руководители

Предполагаемые результаты реализации программы

Эффективность программы оценивается результативностью мероприятий по адаптации первокурсников к обучению в техникуме, повышению их мотивации и сохранности контингента. Ожидается уменьшение симптомов дезадаптации, своевременное предупреждение возможных нарушений психологического здоровья, развитие психологической готовности к профессиональному обучению.

1. Создание единой адаптационной среды.
2. Включение всех первокурсников в целенаправленный управляемый процесс социально-психологической адаптации.
3. Осознание первокурсниками трудностей, связанных с первыми месяцами обучения, умение справляться с эмоциональными кризисами.
4. Осознание правильности сделанного профессионального выбора, умение «вжиться» и полюбить выбранную профессию.
5. Сохранность контингента.
6. Снижение количества обучающихся «группы риска».

Заключение

Главным в адаптации остается процесс психологической перестройки личности студента, его заинтересованности, а также способности, умение и желание приспособливаться к новой социальной среде, к условиям обучения в техникуме.

И здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа студента. А задачей является, прежде всего, не только быстрее и мягче адаптировать, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные условия современной жизни.

Поэтому и помощь должна осуществляться всеми специалистами техникума на основе их совместного взаимодействия.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить адаптационную активность студентов, успеваемость и качество знаний.

Литература

1. Овчарова Р.В. Справочная книга социального педагога. - М.,2001.
2. Выготский Л.С. Психология.-М: Изд-во Эксмо-Пресс, 2000. – 108 с.- (Серия «Мир психологии»)
3. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога.- М.,1996.
4. Грецов А.Г., Жукова Е.В. Из школы в жизнь: социально психологическая адаптация старшеклассников/ Грецов А.Г., Жукова Е.В.: журнал «Психология и школа», 2002 -№ 1. – стр. 34-43
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками/Л.Ф.Анн. - Питер,2008.- 272 с.
6. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков/А.Г.Грецов.-Питер,2005.-160 с.
7. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2003, 181 с.
8. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.,2000.
10. Психологический тренинг с подростками /Л.Ф. Анн.-СПб.,2003.
11. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.,2001.

Посещение уроков, обучающихся 1 курса
Психологический анализ урока
в адаптационный период

Преподаватель.....
 Предмет.....
 Тема.....
 Группа..... Дата проведения занятия.....

№ п/п	Параметры	Наблюдения
	Психологическая оценка урока	
1.	Уровень организации урока (доля спонтанности и воздействия преподавателя в настрое обучающихся на урок).	
2.	Оснащенность урока средствами: аудиальной, визуальной, кинестетической, цифровой.	
3.	Использование разных методов и приемов обучения для развития психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия.	
4.	Соотношение самостоятельной, творческой деятельности обучающихся.	
5.	Работоспособность учащихся на уроке, психологический климат в группе.	
	Анализ деятельности преподавателя на уроке.	
1.	Эмоциональная устойчивость, владение собой, преобладающие эмоции. Собранность, энергичность, эмоциональность. Умение слушать, проявлять эмпатию.	
2.	Коммуникабельность, умение устанавливать контакт с группой и каждым обучающимся. Увлеченность преподаваемым предметом.	
3.	Психологическая дистанция между преподавателем и обучающимися.	
4.	Внешний облик и культура речи (поза, мимика, пантомимика, одежда, прическа, чувство вкуса, стиля)	
	Психологический анализ учебной деятельности студентов:	
1.	Проявление у студентов ответственности за свои действия, умение оценивать себя и других	
2.	Коммуникативные проявления	

	(открытость, индивидуальность, нестандартность речевых проявлений, невербальная – экспрессия, глазной контакт, поза, мимика)	
3.	Наличие вопросов, дополнений, комментариев со стороны студентов	
4.	Склонность к взаимодействию (групповая, парная работа, дискуссии, коллективное решение учебных задач, взаимопомощь, сострадание в ситуациях неудач, радость за успехи одноклассников)	
5.	Отношение студентов к преподавателю (уважительное, равнодушное, подчиненное, недоброжелательное, покровительственное)	
6.	Преобладающее на уроке самочувствие и настроение группы (напряженность, страх, раздражительность, агрессия, равнодушие, воодушевленность, энтузиазм, мажорность, раскрепощенность или скованность)	

Педагог-психолог:

Анкета

«Определение степени адаптированности студентов»

1. Почему вы выбрали техникум для своего профессионального обучения
 это мой личный выбор
 повлияли родители
 много слышал о колледже
 узнал от знакомых, друзей
 не взяли в школу
 другое _____
2. Укажите, пожалуйста, что повлияло на выбор специальности, которую вы получаете в техникуме?
 желание получить выбранную мной специальность
 недостаток информации о других специальностях
 мнение родственников, друзей, знакомых
 специальность соответствует моим интересам
 востребованность данной специальности на рынке труда
 другое _____
3. Получаете ли вы помощь от преподавателей в решении учебных и жизненных вопросов?
 да
 нет
 частично
 никогда не получаю
4. Испытывали ли вы тревогу в первые дни обучения в техникуме?
 да
 нет
5. Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей студенческой группе?
 мы все хорошо общаемся
 мы общаемся, но в мини-группах
 мы не общаемся совсем
 мы общаемся только на тему учебы
 другое _____
6. Какие черты характера, по-вашему, нужны студенту для успешного обучения в техникуме?
 сила воли
 целеустремленность
 ответственность
 терпимость
 активность
 все вышеперечисленные
 другое _____
7. Какие трудности вы сейчас испытываете?
 в учебе, в условиях обучения
 в общении с группой
 в общении с преподавателями
 в общении с куратором
 в общении с мастером
 в общении с родителями и родственниками
 другое _____
8. Участвуете ли вы во внеклассных мероприятиях техникума
 активно участвую
 изредка участвую
 не участвую совсем
 нет желания в этом участвовать
9. После двух месяцев в техникуме, есть ли у вас желание продолжать учебу?
 Да
 Нет
 Не знаю
 Хочу обратно в школу
10. В каких кружках и секциях ты хотел бы заниматься в техникуме?
 Спортивные:
 Какие? _____
 Танцевальный
 Театральный
 Вокальный
 Другое _____
11. Что для вас самое главное в жизни? (можно выбрать 2 ответа)
 Материальное благополучие
 Здоровье
 Уважение окружающих
 Удовольствие, развлечения