

Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Нижнетагильский колледж транспорта»
(ГАПОУ СО «НТКТ»)

**ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПЕРВОГО КУРСА**

2025 год

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Социально–психологическая адаптация обучающихся первого курса в системе ГАПОУ СО НТКТ "Нижнетагильский колледж транспорта"».
Наименование учреждения	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Нижнетагильский колледж транспорта».
Автор программы	Педагог-психолог Милютин Дарья Игоревна.
Цель	Избежание появления дезадаптационного синдрома у обучающихся первого курса посредством создания психолого-педагогических условий для: интеграции обучающихся в социальную, учебную среду техникума; гармоничного развития личности обучающихся.
Задачи	1. Подготовка первокурсников к новым условиям обучения: формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях. 2. Формирование у учащихся позитивных учебных мотивов. 3. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой. 4. Помощь в установлении и поддержании социального статуса первокурсников в новом коллективе. 5. Развитие навыков работать в команде, создание благоприятного психологического климата в коллективе обучающихся.
Нормативно-правовая база	1. Устав государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский колледж транспорта». 2. Правила внутреннего распорядка для обучающихся государственного автономного профессионального образовательного учреждения Свердловской области «Нижнетагильский колледж транспорта».
Срок реализации	2025-2026
Направления реализации	1. Просветительское направление: Обеспечение успешного взаимодействия обучающихся и их родителей с преподавателями и кураторами групп при знакомстве с техникумом (его структурой, режимом работы, а также внутренним распорядком). 2. Диагностическое направление: Выявление проблем с адаптацией при помощи анкетирования и социологического опроса первокурсников, преподавателей и кураторов групп. 3. Профилактическое направление: Проведение мероприятий по адаптации обучающихся первого курса в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов. 4. Коррекционное направление: Осуществление психокоррекционной работы с обучающимися первого курса при условии нарушения

	успешного протекания социально-психологической адаптации.
Ожидаемый результат	Успешная адаптация обучающихся первых курсов к условиям техникума, новому кругу социальных контактов, сохранение и укрепление их психологического здоровья.
Исполнители	Заместитель директора по УВР. Педагог-психолог. Социальный педагог. Медицинский работник. Мастера производственного обучения. Преподаватели физической культуры. Воспитатель общежития. Преподаватели. Кураторы групп.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптацию можно понимать как приспособление человека к изменяющимся условиям существования [5]. В частности, проблема адаптации актуальна для обучающихся первого курса.

Переходя из школы в техникум, бывший школьник попадает в совершенно неизвестную для него среду. Сведения о жизни техникума, которыми он обладает, могут быть противоречивыми, неполными, а то и вовсе неверными. Правила поведения в техникуме так же зачастую оказываются неясными, так как обучающиеся продолжают реализовать те формы поведения, которые были свойственны им в школе. Всё это обуславливает нужду обучающихся первых курсов в помощи в процессе адаптации.

В условиях обучения в техникуме адаптационная работа с первокурсниками должна быть направлена в первую очередь на успешное встраивание молодых людей в новый социум, так как в сравнении со школой социальные контакты внутри техникума значительно осложнены. Вместе с этим важно формирование способности успешно решать встающие перед обучающимся задачи по той причине, что учебная деятельность в техникуме отличается от школьной по содержанию и характеру. Так же не стоит забывать о реализации внутреннего потенциала первокурсника, которому предъявляются гораздо более высокие требования, чем к школьнику, в том числе к его самостоятельности и активности, что усложняется снижением познавательных мотивов учащегося в адаптационный период [3].

Наша задача состоит в том, чтобы помочь первокурснику адаптироваться к обучению в этих новых изменившихся условиях посредством становления его социальной зрелости в среде, способствующей его профессиональному и личностному развитию. Для этого наша работа должна быть направлена на три основных аспекта реализации: дидактический, психологический и социальный [2]. Это соотносится с тремя уровнями протекания процесса адаптации первокурсника, а именно с приспособлением к новой системе обучения, приспособлением к изменению учебного режима, вхождению в новый коллектив [5].

Таким образом, наша деятельность по социально-психологической адаптации обучающихся способствует процессу приведения их социальных и личностных характеристик в состояние динамического соответствия с условиями среды техникума как внешнего фактора, что должен иметь определяющее значение в формировании определённых трудовых установок учащегося, а также содействию социально и культурно значимой внеучебной деятельности, на которую, по наблюдениям исследователей, происходит переориентация обучающихся. Успешное протекание процесса адаптации первокурсников влечёт за собой образование необходимого фундамента на последующие годы обучения, формирование понимания у бывшего школьника того, что он Обучающийся колледжа с соответствующими этой роли функциями и обязанностями.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1 этап начальный Адаптационный

Первый этап предполагает психологическую оценку первокурсников, их информирование и поддержку при вхождении в новую образовательную среду. Так как одной из причин низких темпов адаптации выступает несогласованность в педагогическом взаимодействии между преподавателем и обучающимися при организации способов обучения, следует уделить этому моменту особое внимание. Так же важным фактором, не способствующим прохождению процесса адаптации, является отсутствие навыков и умений, необходимых для овладения специальностью.

На этом этапе решаются следующие задачи, специфичные для малой степени адаптивности обучающихся первого курса:

1. Информирование первокурсника о возможностях, которыми он располагает, обучаясь в техникуме.
2. Адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха).
3. Адаптация к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций, участие в жизни группы);

План мероприятий

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
Просветительское направление			
1	Проведение «Дня знаний». Знакомство с администрацией техникума, куратором, преподавательским составом и мастерами.	1 сентября	Администрация техникума Кураторы групп Преподаватели Мастера
2	Знакомство с техникумом, расположением аудиторий, структурой учебного заведения.	1 сентября	Кураторы групп
3	Классный час: общение с куратором группы и одноклассниками, ознакомление с уставом техникума, правилами внутреннего распорядка.	1 сентября	Кураторы групп
4	Родительское собрание для родителей обучающихся первого курса.	Сентябрь-октябрь	Администрация техникума Кураторы групп Мастера
5	Профориентационные классные часы.	Ноябрь-декабрь	Социальный педагог Педагог-психолог
Диагностическое направление			
1	Изучение личных дел обучающихся первого курса.	Сентябрь	Кураторы групп Социальный педагог Педагог-психолог
2	Выявление обучающихся-первокурсников, требующих особого внимания (сироты, дети из неблагополучных семей и т.д.)	Сентябрь	Кураторы групп Социальный педагог Педагог-психолог
3	Выявление спортивных и творческих интересов и склонностей.	Сентябрь	Преподаватели Кураторы групп
4	Посещение занятий с целью наблюдения за взаимодействием обучающихся и преподавателей в учебном процессе.	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог
5	Изучение психологического климата в группах (беседы, наблюдения).	Октябрь	Кураторы групп Педагог-психолог
6	Диагностика успешности протекания социально-психологической адаптации обучающихся первого курса.	Октябрь	Педагог-психолог
7	Диагностика обучающихся группы риска, склонных к асоциальному поведению (наличие и тип имеющихся акцентуаций характера).	Октябрь	Педагог-психолог
8	Анализ результатов исследования уровня адаптации обучающихся, выявление группы риска, составление	Октябрь	Социальный педагог Педагог-психолог

	индивидуальных коррекционных программ.		
9	Анкетирование обучающихся, направленное на выявление уровня комфортности проживания в общежитии.	Ноябрь	Социальный педагог Педагог-психолог Воспитатель общежития
10	Изучение индивидуальных особенностей личности учащихся первого курса.	Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
11	Анализ результатов диагностики индивидуальных особенностей личности учащихся с последующим оказанием психологической помощи.	В течении года	Педагог-психолог
12	Анкетирование кураторов групп по выявлению уровня сплоченности группы после реализации первого этапа программы адаптации обучающихся первого курса.	Декабрь	Социальный педагог Педагог-психолог
Профилактическое направление			
1	Неделя первокурсника	1-7 сентября	Кураторы групп Мастера Социальный педагог Педагог-психолог
2	Знакомство первокурсников с обучающимися 2-3 курсов, своей специальностью, посещение мастерских и кабинетов проф. направленности своей специальности.	1-7 сентября	Кураторы групп
3	Беседа с элементами тренинга, направленная на командообразование «Мы одна команда».	Октябрь	Педагог-психолог
4	День здоровья.	3 октября	Преподаватели физической культуры
5	Посвящение в первокурсники.	Октябрь	Кураторы групп Педагог-организатор
6	Классные часы, посвященные формированию интереса к выбранной профессии.	В течение года	Кураторы групп
7	Участие в мероприятиях проводимых для всех курсов для сплочения.	В течение года	Кураторы групп Мастера
8	Спортивные мероприятия	В течение года	Преподаватели физической культуры
9	Педагогический консилиум по адаптации и результатам психодиагностики индивидуальных особенностей учащихся.	Декабрь	Педагогический коллектив
Коррекционное направление			

1	Индивидуальная работа с дезадаптированными обучающимися первого курса, а так же обучающимися «группы риска».	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог
2	Индивидуальная работа с обучающимися, направленная на снятие состояния тревожности, агрессии и страхов.	В течение года	Педагог-психолог
3	Предупреждение и снятие у обучающихся психологического дискомфорта, связанного с учебной деятельностью.	В течение года	Педагог-психолог
4	Обучение психологической саморегуляции (агрессивности, тревожности).	В течение года	Педагог-психолог
5	Повышение интереса к выбранной профессии, путем игровых ситуаций, упражнений, тренингов, встреч.	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог
6	Совет профилактики	В течение года	Члены совета профилактики

2 этап Мотивационный

Второй этап заключается в комплексной диагностике обучающихся. Особое внимание мы уделяем диагностике мотивационной сферы обучающихся, так как именно от неё зависит успешное освоение профессиональных компетенций обучающимися. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной специальности является одной из трудностей, с которыми сталкиваются обучающиеся-первокурсники.

Слишком сильная или слишком слабая мотивация, доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху — всё это может привести к трудностям в прохождении адаптационного процесса обучающимися первого курса, а потому на этом этапе решаются следующие задачи:

1. Помощь в определении мотивации выбора профессии.
2. Формирование мотивационно-ценностной сферы первокурсников с учётом их индивидуальных личностных особенностей.

План мероприятий

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
Просветительское направление			
1	Встречи первокурсников с обучающимися 3-4 курсов той же специальности.	Февраль	Кураторы групп Социальный педагог
2	Встречи первокурсников с успешными выпускниками колледжа.	Февраль	Кураторы групп Социальный педагог
3	Организация экскурсий на предприятия.	Март-апрель	Администрация техникума
4	Оформление информационных стендов об особенностях выбранных специальностей для обучающихся и их родителей.	В течение года	Педагог-психолог
Диагностическое направление			
1	Диагностика. Выявление мотивов поступления в техникум.	Январь	Педагог-психолог
2	Диагностика, направленная на изучение соответствия личности обучающегося требованиям профессии.	Февраль	Педагог-психолог
3	Диагностика готовности к профессиональной деятельности.	Апрель-май	Педагог-психолог
4	Родительское собрание. Анкетирование родителей первокурсников с целью выявления влияния родителей на профессиональное становление обучающихся.	Апрель	Кураторы групп
5	Анкетирование кураторов групп по выявлению уровня сплоченности группы после реализации второго этапа программы адаптации обучающихся первого курса.	Май	Социальный педагог Педагог-психолог
6	Итоговое тестирование адаптации обучающихся первого курса.	Июнь	Педагог-психолог
Профилактическое направление			
1	Участие первокурсников в «Неделях специальности».	В течение года	Кураторы групп Мастера
2	Педагогический совет, подведение итогов по адаптационной работе.	Июнь	Социальный педагог Преподаватели Педагог-психолог
Коррекционное направление			
1	Консультирование по результатам диагностики.	В течение года	Социальный педагог Педагог-психолог

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важным условием для успешного прохождения адаптации обучающимися-первокурсниками является спланированная и целенаправленная работа педагогического коллектива техникума. Проявляя внимание коллективу обучающихся, каждому первокурснику в частности, мы создаём условия, способствующие их самореализации — личностному развитию и становлению в карьере.

Таким образом, проводя комплексную работу в течении первого года обучения, мы снижаем число первокурсников, не адаптировавшихся к новой образовательной среде, а также положительно влияем на их мотивацию овладения профессиональными компетенциями.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никулина Г. Н. Методические рекомендации социально-психологической службы по адаптации студентов к учебно-образовательному процессу / Донецкая народная республика, Министерство образования и науки ГБПОУ «Макеевский педагогический колледж» / Макеевка, 2022.
2. Андреева Г. П. Адаптация студентов первого курса в вузе // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2008. №2 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-pervogo-kursa-v-vuze>
3. Мирзаянова Л. Ф., Каральчук Т. И. Особенности мотивации студентов-первокурсников в период адаптации к профессиональному образованию и профессиональной деятельности // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. 2007. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-studentov-pervokursnikov-v-period-adaptatsii-k-professionalnomu-obrazovaniyu-i-professionalnoy-deyatelnosti>
4. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с.
5. Мокина С. Л., Назарова И. Г. Методическая разработка. Особенности процесса адаптации студентов первокурсников к условиям обучения в колледже / Государственное профессиональное образовательное учреждение Ярославской области «Ярославский автомеханический колледж» / Ярославль, 2014.