

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Мурманской области «Мурманский педагогический колледж»

**Программа адаптации первокурсников к обучению в колледже на 2025/2026
учебный год**

2025

Пояснительная записка

ГАПОУ МО «Мурманский педагогический колледж» реализует программы среднего профессионального образования. Целью педагогического процесса в колледже является подготовка квалифицированного компетентного специалиста, свободно владеющего своей профессией, ориентированного на сохранение и преумножение нравственных и культурных ценностей общества. Поэтому огромное значение имеет процесс адаптации студентов в колледже.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. 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.

Проблема адаптации весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей обучения в колледже. 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.

В современных условиях практики наставничества в системе профессионального образования можно улучшить образовательный и личностный результат всех субъектов, включенных в систему наставничества в форме «студент-студент».

Особая роль в адаптации первокурсников принадлежит кураторам и наставникам, которые оказывают помощь первокурсникам в трудных ситуациях с первых дней пребывания, помогая им успешно войти в студенческое сообщество, в учебный процесс в условиях нового ученического и педагогического коллектива.

Наставничество - это универсальная технология передачи опыта, знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей через неформальное взаимообогащающее общение, основанное на доверии и партнерстве.

В данной практике акцент делается на наставниках - студентах старших курсов, у которых наставничество – это поручение, основанное на принципе добровольности, социальной справедливости и согласования интересов всех учеников, ответственности партнером друг перед другом.

Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

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

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- Образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- Психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к условиям колледжа оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество.

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.

Общепринятым является положение о том, что адаптационный процесс не ограничивается первым курсом, но именно в течение этого периода наиболее интенсивно происходит развитие адаптивности как личностного качества, направленного на выработку адаптационных стратегий, новых средств по овладению содержанием учебной деятельности, новых форм отношений и общения. Именно в первый год обучения студент в большей степени нуждается в психолого-педагогическом сопровождении и поддержке процесса его адаптации.

Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации социально-психологических и педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов нового набора. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Цель и задачи программы

Цель - создание благоприятных условий для успешной адаптации обучающихся первого курса в социокультурной, образовательной, воспитательной среде университета.

Задачи:

- Выявление социального статуса обучающихся для определения специфики поддержки и необходимости в индивидуальном сопровождении;
- Организация психолого-социального и педагогического сопровождения процесса адаптации;
- Обеспечение информационного и организационно-методического сопровождения процесса адаптации обучающегося первого курса;

- Организация и координация деятельности кураторов академических групп, направленной на повышение эффективности адаптации обучающихся первого курса в ГАПОУ МО «Мурманский педагогический колледж»;
- Реализация мероприятий по социально-бытовой, общекультурной адаптации обучающихся первого курса;
- Содействие в формировании активной социальной и гражданской позиции;
- Создание благоприятного психолого-педагогического микроклимата в студенческих группах, общежитии;
- Выявление обучающихся, имеющих трудности в адаптации, студентов из «группы риска», организация работы с вышеуказанной категорией;
- Оптимизация возможностей учебно-образовательного процесса;
- Организация процесса продуктивного коммуникативного взаимодействия между студентами и преподавательским составом;
- Содействие в формировании и развитии способностей по решению задач в будущей профессиональной деятельности.

Основные направления реализации Программы

Основные направления реализации:

- Информационное направление – организация информационного сопровождения обучающихся первого курса;
- Диагностическое направление – проведение опросов, анкетирование, психологическое тестирование;
- Социальное направление – социальное сопровождение, помощь и поддержка обучающихся в процессе адаптации;
- Психологическое направление – психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся первого курса;
- Воспитательное направление – разработка и реализация мероприятий по приобщению обучающихся первого курса к корпоративной культуре колледжа.
- Учебно-образовательное направление – формирование умений и навыков учебной деятельности, самообучения.

Участники реализации Программы

- Директор
- Заместитель директора
- Педагог – организатор
- Студенты – первокурсники
- Кураторы
- Студенческий совет
- Родители

- Психолог
- Социальный педагог
- Специалисты по учебно – методической работе
- Руководители методического объединения
- Наставники из числа студентов – старшекурсников

Этапы реализации программы

Работа по реализации программы рассчитана на первый год обучения студентов в колледже и осуществляется в 3 этапа.

Сроки реализации	Задачи
I этап Сентябрь - октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Оказать социально-психологическую поддержку вхождения бывших абитуриентов в новую образовательно-воспитательную среду; - Проведение встреч с родителями (общеколледжные родительские собрания, индивидуальные встречи); - Проинформировать об условиях, организации и содержании учебной деятельности в колледже - Выработать рекомендации для преподавателей, студентов и родителей и разработать индивидуальные программы для адаптации первокурсников в новой образовательной среде; - Составить индивидуальные планы работы с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.
II этап Ноябрь - декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Оценить соматический, психологический и социальный статус студентов -первокурсников; - Определить насколько студенты мотивированы к освоению профессии; -Выявить основные проблемы адаптации обучающихся и студентов к новым образовательным условиям и указать пути их решения; -Определить способы устранения имеющихся противоречий; -Внести коррективы в организацию учебно-воспитательного процесса.

<p>III этап Январь-июнь</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использовать полученную информацию для проведения семинаров кураторов групп, индивидуальных и групповых консультаций педагогов с целью предотвращения проблемных ситуаций в образовательно-воспитательном процессе. • Проводить консультации и просвещение родителей обучающихся и студентов, не адаптировавшихся к учебе в новой среде.
---------------------------------	---

Направления работы

1. С обучающимися:

Диагностическое направление:

- Изучение индивидуально – психологических особенностей студентов, их интересов, мотивов поступления в колледж.
- Мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации, выявление дезадаптации.
- Определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.

Профилактическое направление:

- Мероприятия в форме классных часов, психологических игр, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов, направленных на успешное протекание социально-психологической адаптации первокурсников к новой системе обучения, к изменению учебного режима, к обучению в новом коллективе;
- Организация воспитательной и внеучебной работы с первокурсниками по формированию устойчивого интереса к выбранной профессии и специальности;
- Мероприятия по предотвращению стрессовых состояний и состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников.

2. С родителями:

- Проведение родительских собраний.
- Работа родительского лектория.
- Привлечение родителей для совместного участия со студентами во внеаудиторных мероприятиях.

3. С преподавателями, кураторами:

- Организация и проведение семинаров, организационно – методических

совещаний и пр.

- Проведение обучающих тренингов с использованием игропрактик.
- Консультации специалистов
- Проведение психолого – педагогических консилиумов с целью информирования преподавателей и кураторов групп о психологических особенностях первокурсников.

План мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Мероприятие	Ответственные	Сроки
1.	Проведение организационно-методического собрания кураторов групп. Постановка целей и задач работы.	Руководители методического объединения	Август
2.	Определение наставников для групп нового набора из числа студентов – старшекурсников.	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы	Август
3.	Изучение личных дел студентов	Кураторы групп нового набора, специалисты по учебно-методической работе	Август - сентябрь
4.	Ознакомительное анкетирование первокурсников	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Кураторы	Август
5.	Праздничная линейка, посвященная Дню знаний. Встреча первокурсников с наставниками-старшекурсниками. Кураторский час.	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы, Амбассадоры Студенческий совет	2 Сентября
6.	Классные часы для групп 1 курса	Кураторы учебных групп 1 курса	2 Сентября
7.	Марафон первокурсника. Знакомство с работой органов студенческого самоуправления.	Кураторы групп, Студенческий совет.	2 Сентября
8.	Включение в деятельность	Кураторы учебных	1-15

	Студенческого самоуправления колледжа, выборы актива групп.	групп 1 курса	Сентября
9.	Изучение расписания занятий, выявление степени занятости студентов во внеурочное время.	Кураторы	1-15 Сентября
10.	Классные часы для студентов первых курсов с целью снижения количества трудностей в процессе адаптации к условиям нового учебного заведения	Педагог-психолог	15-31 Сентября
11.	Вовлечение студентов в систему дополнительного образования, общественную жизнь колледжа	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Кураторы	Сентябрь
12.	Праздничное мероприятие, посвященное Дню СПО. Посвящение в первокурсники Презентация студенческих клубов и объединений	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы, Педагог организатор Студенческий актив	2 Октября
13.	Родительское собрание для родителей первокурсников		
14.	Индивидуальное консультирование студентов, родителей	Психолог	В течение года
15.	Тестирование студентов на выявление смысловых ориентаций (СЖО) (тест Д.А. Леонтьева, адаптирован Дж. Крамбо и Л.Махолика)	Психолог	Октябрь
16.	Организация работы «Службы доверия»	Психолог	В течение года
17.	Проведение тренинга адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	Психолог	Октябрь-ноябрь
18.	Тестирование студентов на выявление социально-психологической адаптированности (тест СПА К. Роджерса и Р. Даймонда)	Психолог	Январь
19.	Участие студентов –первокурсников в внеаудиторной деятельности	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Кураторы	В течение года

20.	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Психолог	Апрель-май
21.	Анкетирование кураторов по выявлению уровня сплоченности коллектива после реализации программы адаптации студентов - первокурсников	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Психолог	Май-июнь
22.	Составление сводной ведомости по итогам диагностики социальной адаптивности обучения в колледже студентов-первокурсников	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Психолог	Июнь
23.	Совещание кураторов по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников	Заведующий отделом воспитательной и социальной работы Руководители методического объединения	Июнь

Прогнозируемый результат реализации Программы

Позитивным результатом успешно организованного процесса адаптации является адаптированность личности.

Критерии адаптированности студента:

- ✓ Адекватная самооценка;
- ✓ Работоспособность в учебной деятельности;
- ✓ Усвоение норм поведения;
- ✓ Успешность социальных контактов,
- ✓ Эмоциональное благополучие;

Необходимо отметить, что адаптация не только дает возможность личности приспособиться к новым условиям, но и сформировать новые способы поведения для преодоления имеющихся трудностей и успешной деятельности, которые имеют индивидуальный характер и складываются по мере накопления и совершенствования опыта.