



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института СПО

\_\_\_\_\_ / Гладышева М.С./

**Программа**  
**психолого- педагогического сопровождения адаптации первокурсников**  
**«На пути к взрослой жизни»**

**Елец, 2025**

### Паспорт программы

Наименование программы	Программа психолого - педагогического сопровождения адаптации первокурсников «На пути к взрослой жизни »
Наименование учреждения	ФГБОУ ЕГУ им. И.А. Бунина, институт СПО
Автор программы	преподаватель института СПО Гунько М.Р.
Цель программы	Создать условия для успешной адаптации обучающихся 1 курса
Задачи	<p>1.Формирование представлений о структуре образовательного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях.</p> <p>2.Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе.</p> <p>3.Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.</p> <p>4.Формирование личности, ведущей здоровый образ жизни, способной к физическому самосовершенствованию и развитию.</p> <p>5.Развитие позитивной самооценки, творческих способностей обучающихся, способности к рефлексии.</p> <p>6.Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.</p> <p>7. Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.</p>
Направления программы	<p><i>1. Просветительское направление:</i> -организационные мероприятия для кураторов учебных групп первого курса.</p> <p><i>2. Диагностическое направление:</i> -изучение индивидуально – психологических особенностей студентов, их интересов, мотивов поступления в институт среднего профессионального образования, отношения к будущей профессии; -мероприятия по исследованию уровня социально-психологической адаптации и выявление дезадаптации; -определение профессиональных склонностей, исследование творческих способностей.</p> <p><i>3. Профилактическое направление:</i> -мероприятия в форме кураторских часов, групповых бесед, часов общения с элементами тренингов направленных 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</p>

	состояний нервно-психического напряжения в период адаптации первокурсников. <i>4. Коррекционно – развивающее направление:</i> -организация психокоррекционной работы при нарушениях протекания процесса социально-психологической адаптации обучающихся первого курса.
Срок проведения	2025-2026 учебный год
Ожидаемые результаты	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.
Исполнители программы	Заместитель директора по ВР Преподаватели учебных дисциплин Кураторы учебных групп

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

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

- 1.Устав образовательной организации.
- 2.Правила внутреннего распорядка обучающихся Елецкого государственного университета им. И.А. Бунина.
- 3.Положение о внутреннем контроле.
- 4.Положение об организации контактной работы обучающихся с преподавателем в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».
- 5.Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина».

## Пояснительная записка

Целью педагогического процесса в институте СПО ФГБОУ «ЕГУ им. И.А. Бунина» является создание условий для формирования гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким личностным достижениям, достижениям для общества и государства. Именно поэтому для педагогического коллектива имеет значение процесс адаптации обучающихся и студентов в институте.

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Степень социальной адаптации первокурсника 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 обучающихся к жизни и учебе в институте СПО является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. 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 института СПО 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. Этим и объясняется необходимость создания данной программы.

Программа, ориентированная на студентов нового набора и определяет основные задачи адаптации студентов и основные компоненты, позволяющие достичь положительные результаты адаптации и успешное включение студентов в учебную и впоследствии профессиональную деятельность.

Реализация данной программы обеспечивает наиболее полное и эффективное приспособление студентов к условиям института, а также формирование у них новой системы жизнедеятельности, развитие научных, организаторских и коммуникативных способностей.

**Цель:** создание условий для успешной адаптации обучающихся первого курса.

**Задачи:**

- 1.Формирование представлений о структуре учебного процесса, выбранной профессии, профессиональных компетенциях.
- 2.Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в институте СПО.
- 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 учащихся, способности к рефлексии.

6.Развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности.

7.Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой.

**Формы работы:**

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Ролевые и ситуативные игры;
- Дискуссии;
- Беседы;
- Социально-педагогическое сопровождение;
- Психологокоррекционное воздействие;
- Включение студентов во внеучебную деятельность.

**Механизм реализации:**

**1 этап – входная диагностика (сентябрь - октябрь):** Среди обучающихся – первокурсников и кураторов учебных групп проводится анкетирование и с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности психологических проблем, затрудняющих адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности обучающихся – первокурсников. На основании комплексного психодиагностического обследования формулируются цели и задачи психокоррекционной работы со студентами по адаптации.

**2 этап – социально-психологическое воздействие (ноябрь - январь):** Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации обучающихся. Психокоррекционные мероприятия подразумевают организацию групповых встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами.

**3 этап - итоговая диагностика (февраль- март):** заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников после проведения психокоррекционных мероприятий. Оценка эффективности проведения социально-психологической работы.

**4-этап – углубленное психокоррекционное воздействие (апрель-июнь):** Проводится по необходимости специалистами отдела по социально - воспитательной работе со студентами –первокурсниками имеющими очень низкий уровень адаптации после проведения социально - психологической работы.

**Календарно-тематическое планирование по реализации программы  
адаптации обучающихся –первокурсников**

№ П/ п этап	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственные
<b>1. Аналитико- диагностическое направление</b>			
1	Изучение личных дел студентов	Сентябрь	Кураторы учебных групп
2	Сбор информации об учащихся ( анкетирование учащихся, родителей)	Сентябрь	
3	Составление социальных паспортов групп, института	Октябрь	
4	Определение степени адаптированности первокурсников к условиям института	Ноябрь	
5	Выявление мотивации обучения, удовлетворенности учебно-воспитательным процессом	Декабрь	Преподаватели учебных дисциплин
<b>2. Организация учебного процесса</b>			
1	Взаимодействие с педагогами-предметника с целью изучения особенностей социально психологической адаптации к специфике учебных предметов: - анализ объема домашнего задания; - изучение расписания занятий; - посещение занятий студентами	В течение года	Кураторы групп  Заместитель директора по УМР и УПР
<b>3. Организация воспитательной деятельности</b>			
1	1.Вовлечение обучающихся в деятельность студенческих объединений института и университета. 2.Формирование и развитие духовно-нравственных ценностей. 3.Формирование правовых знаний первокурсников. 4.Формирование навыков ЗОЖ. 5.Формирование эстетических ценностей. 6.Привитие трудовых навыков. 7.Участие в мероприятиях в рамках недели специальности, конкурсах по профессии, т.д. 8.Участие в общественной жизни института, спортивных и культурно-массовых мероприятиях.	В течение года	Кураторы групп  Руководители студенческих объединений Заместитель директора по УПР и ВР
<b>4. Взаимодействие с родителями</b>			
1	Родительские собрания по заданным тематикам: знакомство, адаптация,	В течение года	Кураторы групп

	успеваемость		
2	Индивидуальные консультации по возникающим вопросам		
<b>5.Организованные мероприятия по адаптации студентов к новым жилищно-бытовым условиям проживания в общежитии</b>			
1	Заселение в студенческое общежитие, ознакомление с правилами и нормами проживания в нем	Сентябрь-октябрь	Заместитель директора по ВР Комендант
2	Контроль за соблюдением правил проживания в общежитии	В течение года	общежития
<b>6. Социально- психологическое сопровождение учащихся, родителей, педагогов</b>			
1	Кураторский час «Давайте познакомимся» с целью знакомства коллектива друг с другом, создание благоприятного психологического климата и выявление личностных качеств и навыков	Сентябрь	Кураторы групп
2	Кураторский час с элементами тренинга «Я - первокурсник» с целью психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации. Бкседы по выявлению уровня учебной мотивации и адаптации	Октябрь	Кураторы групп
3	Кураторский час «Наша группа» с целью сплочения коллектива учащихся, создания ощущения целостности, нужности каждого учащегося. Анкетирование учащихся по адаптированности к обучению в институте, самооценке, тревожности	Ноябрь	Кураторы групп
4	Проведение кураторских часов, занятий с элементами тренинга по профилактике трудностей адаптации с теми учащимися, которые испытывают те или иные трудности	Ноябрь-январь По запросу	Кураторы групп
5	Психодиагностика по интересующим направлениям -адаптация -отношение к ЗОЖ - мотивация - удовлетворенность учебным процессом	В течение года	Кураторы групп
6	Оказание консультационной помощи по возникающим вопросам обучающимся, родителям, педагогам	В течение года	Кураторы групп Заместитель директора по ВР

## **Заключение**

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

И здесь большую роль играет самостоятельная, творческая работа обучающегося. Задачей педагогического коллектива является, прежде всего, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему квалифицированному рабочему «войти» в реальные условия современной жизни.

Поэтому помощь должна осуществляться всеми специалистами института СПО на основе их совместного взаимодействия.

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