

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области
«Свердловский областной педагогический колледж»
(ГАПОУ СО «СОПК»)



ПРОГРАММА
адаптационного периода студентов первого года обучения
Свердловского областного педагогического колледжа
в 2025-2026 учебном году

Екатеринбург
2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Мероприятия адаптационного периода	8
Приложение	9

Пояснительная записка

Современные студенты принадлежат к новому поколению людей, родившихся в конце прошлого - начале нового тысячелетия, к так называемому поколению Z. Система воспитания была построена на игровой форме с положительным подкреплением за малейшие достижения, практически не применялись принуждения и наказания, всячески поощрялась индивидуальность ребёнка, интерес занятиям поддерживался через игру. Как выяснилось, у этого мягкого подхода есть и обратная сторона. Повзрослевшие дети оказались не приучены к упорству в достижении цели, не умеют переживать неудачи, бороться и преодолевать трудности.

ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж» – образовательная организация, ориентированная на подготовку кадров в сфере образования, культуры, спорта, туризма, декоративно-прикладного искусства, управления для Свердловской области. 90% обучающихся в колледже – студенты, приехавшие учиться из различных территорий области и других регионов Российской Федерации. Кроме того, набор в колледж осуществляется на базе основного общего и среднего общего образования, и в силу возрастных особенностей студентов возникает особая необходимость в создании условий для адаптации обучающихся на первом курсе.

Поэтому, основными «вызовами» в организации адаптационного периода является: адаптация к условиям обучения в колледже, адаптация к жизни в большом городе, адаптация к самостоятельной жизни в отрыве от семьи. В ходе анализа результатов адаптационных периодов предыдущих лет были выявлены основные факторы, вызывающие трудности адаптационного периода студентов колледжа:

- увеличение учебной нагрузки для студента (по сравнению со школой);
- морально-психологическая нагрузка, связанная с вхождением в новый коллектив сверстников – студентов и преподавателей;

- эмоциональный дискомфорт, связанный с отрывом от родных;
- выработка новых установок и навыков в организации свободного времени для студентов, сменивших населенный пункт проживания;
- адаптация к условиям жизни в большом городе.

Следствием возникновения данных факторов являются повышенный уровень тревожности студентов, дезорганизация в поведении, быстрая утомляемость, невнимательность, а также девиантные формы поведения (агрессивность, грубость, недисциплинированность, нарушение правопорядка).

В процессе адаптации студентов можно выделить следующие трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом из школьного коллектива с его взаимной помощью, моральной поддержкой и давними друзьями;
- неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней и уверенность в себе;
- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать со словарями, справочниками, указателями;
- страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями.

Немаловажное значение имеет не только уровень учебной подготовки студентов, но и уровень развития их психологической культуры. Это обусловлено тем, что обучающимся предстоит самореализоваться в предпрофессиональной деятельности, выстраивать индивидуальную траекторию собственного профессионального развития.

В связи с этим и возникает необходимость психолого-педагогического сопровождения студентов в период адаптации к образовательной организации, новому окружения и режиму дня.

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.

Цель программы – оптимизация комплекса условий для сохранения контингента студентов посредством социализации и психолого-педагогического сопровождения обучающихся нового набора и формирования индивидуальной траектории их профессионального развития.

Задачи программы:

1. формирование информационной культуры студентов, знакомство студентов с основными нормативными актами и особенностями организации образовательного процесса;

2. формирование психологической культуры студентов, проявляющихся в самоорганизации и саморегуляции своей жизнедеятельности, различных видов его базовых стремлений и тенденций, тайм-менеджмента, отношений личности к себе и окружающим.

3. формирование у студентов позитивной мотивации к учебной деятельности, содействие их профессионально-личностному развитию, потребности в активном участии в жизнедеятельности колледжа, умений выстраивать конструктивные взаимоотношения с сокурсниками;

4. исследование психологических особенностей студентов нового набора с целью прогнозирования и предупреждения межличностных конфликтов и личностных проблем;

5. формирование навыка студентов по выстраиванию траектории собственного развития через деятельность системы дополнительного образования колледжа;

6. выявление и организация работы со студентами группы риска, испытывающими проблемы адаптации и коммуникации;

7. профилактика правонарушений в студенческой среде.

Программа адаптационного периода состоит из трех этапов:

Первый этап – диагностический: сбор первичной информации о социальном статусе студента, знакомство с группой, анкетирование, мотивации выбора образовательной организации.

Второй этап – содержательный, обеспечивающий приспособление студентов к общей специфике педагогического колледжа, к учебной группе в процессе проведения социально-психологических тренингов, адаптационного похода, а также за счет деятельности куратора, кафедр и других структурных подразделений колледжа.

Третий этап – контрольный: получение информации о степени адаптированности студентов к новым условиям обучения в колледже и предполагающий психолого-коррекционную работу со студентами группы риска.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Повышение уровня адаптации студентов к новым условиям обучения.

2. Овладение навыками эффективной коммуникации, саморегуляции, планирования собственной деятельности.

3. Формирование мотивации к успешному обучению, профессиональному становлению, творческой активности студентов в различных сферах социально значимой деятельности.

4. Умение осуществлять презентацию своей деятельности и самопрезентацию своей компетентности.

5. Установление системы взаимодействия и сотрудничества «Студент - преподаватель», «Студент — куратор», «Куратор-родитель» и др.

Программа адаптационного периода предполагает диагностику уровня психологической культуры студентов первого года обучения как условия развития профессионального самосознания студентов колледжа. Своевременное выделение трудностей в адаптации позволяет оказать необходимую помощь студентам группы риска, тем самым обеспечивает сохранность контингента.

Контроль за реализацией программы осуществляет заместитель директора по воспитательной работе, координацию адаптационных мероприятий в учебных группах – педагог-психолог, закрепленный за группой.

Мероприятия адаптационного периода

Этапы реализации программы	Способы адаптации	Сроки	Ответственные
Исследовательский этап	1. Сбор первичной информации о студенте: - средний балл по аттестату; - социальный статус; - тип населенного пункта; - причины выбора ОУ;	Август	Приемная комиссия
	2. Исследование психологических особенностей студентов нового набора: - определение студентов группы риска (наблюдение в рамках адаптационного тренинга); - определение эмоционального состояния («Смайл-настроение»);	Сентябрь	Психологи, кураторы
	3. Вводный опрос для студентов первого курса.	Сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе
Содержательный этап	1. Организационные совещания: - с кураторами групп нового набора курса; - информационные встречи для кураторов; - представление результатов адаптационного периода на научно-методическом совете.	Август 1 семестр Январь	Зам. директора по воспитательной работе
	2. Презентационные-информационные условия: - презентации кафедр колледжа; - презентация форм дополнительного образования; - знакомство с нормативными документами (уставом колледжа и правилами внутреннего распорядка)	Сентябрь Сентябрь Сентябрь	Деканы, зав. кафедрами, педагоги-организаторы, педагоги-психологи, коменданты, заведующие общежитиями,
	- встреча с представителями профессий; - встреча с комендантами и воспитателями общежития (для проживающих в общежитии) - информационная встреча с родителями; - информационная афиша о культурно-досуговых мероприятиях города;	Сентябрь Сентябрь Октябрь Ежемесячно	

	3. Социально-психологический тренинги в группах нового набора 4. Адаптационный поход 5. Организация внутрисеместровой аттестации 6. Промежуточная аттестация 7. Временное расписание 8. Мониторинг социальных сетей 9. День учителя	Сентябрь Сентябрь Ноябрь Декабрь Сентябрь Сентябрь-октябрь Октябрь	Руководители и сотрудники структурных подразделений
Контрольный этап	1. Анализ результатов процесса социальной адаптации студентов 1 курса 2. Социально-психологическое тестирование студентов 3. Работа с кураторами, анкетирование студентов и родителей с целью выявления степени удовлетворенности студентов различными аспектами образовательного процесса колледжа 4. Анализ аттестации студентов	Октябрь Октябрь Декабрь Декабрь	Деканы, педагоги-психологи, кураторы Педагоги-психологи Педагоги-психологи Деканы, кураторы, зав. кафедрами

Содержание социально-психологического тренинга

Адаптационный тренинг рассчитан на 4 аудиторных часа и включает в себя 2 блока: «Свой среди чужих» и «Свой среди своих».

В начале и в конце занятия студентам предлагается отметить свое эмоциональное состояние «Смайл-настроение» (Приложение 2).

№	Блок (тема)	Содержание	Количество часов
1	«Свой среди чужих»	Упражнения: «Моя визитка», «Снежный ком», «Танец приветствия», «Узнай меня», «Что я люблю», «Время»	2
2	«Свой среди своих»	Упражнения: «10 секунд», «Клад», «Зайди в круг», «Автомобиль», «Команда», «Что взяли в свой чемодан?», «Подарок другу», рефлексивная анкета для студентов	2

Содержание упражнений тренинга:

Блок 1. «Свой среди чужих»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного психологического климата в группе студентов.

ВВЕДЕНИЕ

Знакомство участников

Группа участников садится в круг. Ведущий представляется, рассказывает о цели встречи и предлагает определиться с правилами работы тренинга. Можно поинтересоваться, кто из студентов уже принимал ранее участие в тренингах.

Результатом беседы должен стать свод правил работы в группе. Их не должно быть много. Эти правила должны строго соблюдаться на протяжении всех занятий. За несоблюдение правил группа придумывает себе наказание (например, 10 отжиманий мальчикам и 10 приседаний девочкам или исполнение песни/танца и др.) Важным для сплочения группы является соблюдение принципа «один за всех и все за одного», если один человек нарушает правило, то наказание выполняет вся группа.

РАЗОГРЕВ ГРУППЫ

Упражнение 1. Моя визитка

Участникам предлагается создать бейдж, где указать свое имя (как бы ему хотелось, чтобы к нему обращались в группе) и нарисовать эмблему своей личности. Затем участники по кругу представляют себя.

Упражнение 2. Снежный ком

Каждый участник группы называет свое имя и личностное качество, за которое его можно ценить, любить, уважать и т.д. Первый участник называет свое имя и качество, второй – называет имя и качество первого, затем свое и т.д. Таким образом, имена и качества нарастают как снежный ком. Последний участник называет всех. При обсуждении обратить внимание на то, что помогало выполнить упражнение, в каких случаях возникало волнение, смотрели ли говорящие в глаза тем, о ком говорили, как использовали приемы для запоминания.

Упражнение 3. «Танец приветствия».

Тренер предлагает станцевать танец группы. Под ритмичную музыку, стоя в кругу, участники тренинга показывают по одному танцевальному движению. Вся группа повторяет это движение, пока следующий участник не покажет свое. Танец не должен останавливаться.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 4. «Узнай меня» (можно поделиться на 2 круга)

Группа разбивается на пары. Теперь в парах вам нужно рассказать друг другу максимум о себе. Сначала говорит один, а другой его внимательно слушает, задавая уточняющие вопросы. Затем роли меняются. На каждый этап по 2 минуты. Затем пару начинают презентовать друг друга. Собеседник встает за спину своего партнера, кладет ему руки на плечи и начинает рассказывать от имени своего партнера о его жизни. Рассказ начинается так: «Меня зовут ... (имя партнера по паре), я родился... и т.д.) Затем группа задает вопросы говорящему. Его задача ответить за своего партнера так, как он считает ответил бы его собеседник. Вопросы могут быть такими:

- Что ты бы предпочел: отдыхать на жарком пляже или забраться высоко в горы?
- Какое у тебя любимое время года?
- Какое у тебя любимое блюдо?
- Что ты бы предпочел на день рождения: огромный букет цветов или плюшевого медведя?
- Что ты любишь больше: дыни или арбузы? И др.

Сидящий определяет, правильно ли его партнер ответил на вопросы. Затем партнеры меняются местами.

Упражнение 5. «Что я люблю»

Участники круга пишут на листе бумаге 5 вещей, которые они любят (например, люблю природу, животных, путешествия и т.д.). Далее каждый участник группы должен познакомиться не менее чем с десятью одноклассниками и отметить у себя те пункты, которые у них совпадают. В результате данного упражнения участники узнают друг о друге много нового и находят общие увлечения.

Упражнение 6. «Время»

Участники, сидя в кругу, выполняют упражнение ассоциации с понятием «Время», ориентированное на управление временем и планирование собственной деятельности (тайм-менеджмент). Далее участники продолжают фразу «Время для меня - это...». После высказываний участников, ведущий напоминает, что время и пространство существуют объективно, независимо от человеческого восприятия.

Блок 2. «Свой среди своих»

Цель: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия, анализ своей социальной роли в группе

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. «10 секунд»

Тренер предлагает участникам быстро и спонтанно двигаться по залу. По команде тренера участникам необходимо за 10 секунд выполнить задание. Каждое из заданий нужно выполнять с максимальной точностью. Обратите внимание участников на четкость инструкции. Строить шеренгу необходимо слева направо.

- За 10 секунд нужно построиться в шеренгу по цвету обуви от самой темной до самой светлой;
- За 10 секунд нужно построиться в шеренгу по росту, начиная с самого высокого;
- За 10 секунд нужно построиться в шеренгу по длине волос, начиная с самых коротких;
- За 10 секунд нужно построиться в шеренгу по цвету глаз, начиная с самых светлых.

После каждой инструкции тренер начинает считать до 10 и проверяет точность выполнения задания.

Упражнение 2. Упражнение «Клад»

Представьте, что ваша группа, находясь в походе, нашла настоящий клад. И у вас после этого оказалась 1000 золотых монет старинной чеканки. Ваша задача — разделить эти деньги. Как вы будете это делать, решать вам самим. Критерии отбора и процедуру принятия решения определите самостоятельно. У вас на это есть 5 минут.

Запрещено: бросать жребий и распределять вознаграждение поровну. Если вы не сумеете разделить деньги за отведенное время, их у вас конфискуют.

Упражнение 3. «Зайди в круг»

Выбираются 3-4 добровольца. Добровольцам предлагается покинуть зал на несколько минут. Остальные участники образуют плотный круг и получают задание – не впускать в круг участника до тех пор, пока он не скажет: «Пожалуйста». Участникам в кругу говорить нельзя. Затем приглашаются добровольцы по одному. Добровольцу произносится инструкция: «Ваша задача – зайти в круг!» Дальнейшие комментарии не желательны.

Упражнение 4. Автомобиль

Ведущий начинает разговор, предлагая участникам вспомнить, какие есть детали автомобиля. Затем каждый участник по кругу называет деталь автомобиля, которая ему нравится больше всего. Важно уточнить, какой функционал несет та или иная деталь в понимании участника. Нельзя повторяться. Затем, когда все участники определились с деталью, тренер предлагает построить автомобиль, где каждая «деталь» займет свое место. Затем автомобиль должен начать движение. Автомобиль движется до тех пор, пока участники сами не остановятся. Важно отследить, кто был главным в принятии решений, куда, как двигаться и до какого времени. Соответствовала ли роль участника его функционалу детали [2].

Упражнение 5. «Команда». Запишите на листе бумаги несколько ваших личных ассоциаций, связанных с понятием «команда». Проанализируйте полученный список понятий. В результате данного упражнения участники находят общие ассоциации.

Рефлексивная часть

Упражнение 6. «Что взяли в свой чемодан?»

Участники по кругу проговаривают, что полезного для них сегодня было, что нового они узнали о себе и своих однокурсниках.

Упражнение 7. «Подарок другу»

Студентам предлагается сказать свои мысли о тренинге. Рассказать о своих личных достижениях на тренинге, о достижениях группы в целом. Поделиться своими мыслями об адаптационном периоде в колледже. В заключении каждый студент делает словесный «подарок» группе или кому-то лично. (Например, можно подарить хорошее настроение или автомобиль). Если кто-то остался без подарка, тренер сам «дарит» ему что-то.

Рефлексивная анкета для студентов (Приложение)

Оценка эмоционального состояния «Смайл-настроение»

Группа _____

Отметьте, пожалуйста, свое настроение до и после адапционного тренинга представленными ниже смайлами (нарисуйте напротив своей фамилии):



Радостное,
восторженное



Спокойное



Грустное,
тревожно

№	Фамилия, имя студента	Настроение до занятия	Настроение после
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			

Рефлексивная анкета для студентов по итогам тренинга

Уважаемый студент!

Для оптимизации условий и организации адаптационного периода студентов, просим Вас ответить на следующие вопросы:

1. Тренинг мне понравился, не понравился (нужное подчеркнуть)
2. Больше всего мне понравилось _____
3. Я считаю тренинг эффективен, не эффективен для адаптации (нужное подчеркнуть)
4. Мне было сложно на тренинге _____
5. Оцените работу тренера по пятибальной шкале, где 5 – высокий уровень, а 1 – низкий.

Содержание консультации с куратором по итогам адаптационного тренинга

Вопросы для обсуждения:

1. Формирование актива группы.
2. Анализ уровня адаптированности студентов.
3. Анализ условий успешного взаимодействия студентов.
4. Разработка содержания мероприятий, необходимых группе для успешной адаптации.
5. «Группа риска» в учебной группе.
6. Предложения по стратегии работы со студентами «группы риска».
7. Анализ уровня профессиональной ориентации студентов.
8. Необходимость дальнейшего участия педагога-психолога в жизнедеятельности группы.