

	НПОУ «Якутский колледж инновационных технологий»
	Программа адаптации

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по АВР


 Р.В. Наумов
 « » 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор НПОУ «ЯКИТ»


 Л. Н. Цой
 « » 2023 г.

Программа адаптации учащихся

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета,

протокол заседания

№ 06-23 от 26 июня 2023 г.

Якутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Цель программы, задачи, формы работы
3. Механизм реализации программы
4. Приложение А. Ролевая игра «Давайте познакомимся»
5. Приложение Б. Социологический опрос студентов – первокурсников
6. Приложение В. Выявление творческих интересов студентов – первокурсников
7. Приложение Г. Анкетирование кураторов учебных групп студентов – первокурсников. Взгляд на адаптацию первокурсников
8. Приложение Д. Исследование уровня адаптации студентов – первокурсников
9. Приложение Е. Тренинг адаптивности или личностного роста студентов – первокурсников
12. Приложение Ж. Памятка первокурснику по выполнению самостоятельной работы»
13. Приложение З. Памятка первокурснику «Как слушать и конспектировать лекции»

ВВЕДЕНИЕ

Каждый год наш колледж гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, которые поступают из разных школ республики и не только, и становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Переход из школы в колледж является для многих из них переломным моментом в жизни. Не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности.

Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы 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.

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 авторитетными преподавателями колледжа;
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 педагогического сопровождения процесса адаптации студентов первого курса к условиям колледжа оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в среднем профессиональном учебном заведении важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения.

Специфика первого курса не у кого не вызывает сомнений, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не

случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и колледже приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в колледже кураторы учебных групп должны наладить тесную связь со своими группами, родителями студентов группы, а также организовать активную работу студенческого актива.

Внедрение данной программы адаптации первокурсников способствует:

1. оптимизации учебной деятельности студентов;
2. оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа;
3. развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. повышению организационной культуры колледжа;
5. организации работы студенческого актива группы;
6. успешному овладению выпускниками Якутского колледжа инновационных технологий.

Цель программы, задачи, формы работы

Цель программы – создание условий для успешной адаптации студентов первого курса.

Задачи:

1. разработка и проведение мероприятий по адаптации студентов;
2. формирование представлений о структуре учебного процесса, о вне учебной деятельности;
3. развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;

4. развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе;

5. формирование актива группы.

Формы работы: анкетирование, социологические опросы, диагностирование, лекционно-практические занятия, тренинги, ролевые и ситуативные игры, дискуссии, беседы, социально-педагогическое сопровождение, включение студентов во внеучебную деятельность.

Механизм реализации программы

Механизм реализации:

1 этап – входная диагностика.

Среди студентов – первокурсников и кураторов учебных групп проводится анкетирование и социологический опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников. Через диагностирование выявляются особенности, затрудняющие адаптацию: мотивация к учебной деятельности, способность к сознательной саморегуляции поведения, уровень притязаний, коммуникативные особенности студентов – первокурсников. На основании комплексного исследования формулируются цели и задачи работы со студентами по адаптации.

2 этап – социально-психологическое воздействие.

Проводятся социально – психологические мероприятия по адаптации студентов. Мероприятия подразумевают организацию Т-групп, групповых встреч, деловых игр в учебных группах первокурсников при тесном взаимодействии с кураторами и студенческим активом колледжа.

3 этап - итоговая диагностика.

Оценка эффективности проведения мероприятий по адаптации студентов.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы
адаптации студентов-первокурсников

Номер занятия	Наименование мероприятия и форма проведение	Кол-во часов	Ответственный
1.	Классный час «Давайте познакомимся», посвященная Дню знаний, в форме ролевой игры. Приложение А.	1 сентябрь	Кураторы групп
2.	Социологический опрос со студентами по выявлению социально – демографических данных студентов. Приложение Б. Анкета No1	1 сентябрь	Кураторы групп
3.	Анкетирование студентов по выявлению творческих интересов. Приложение В. Анкета No2	1 сентябрь -октябрь	Кураторы групп
4.	Анкетирование студентов по выявлению уровня комфортности обучения.	1 октябрь	Кураторы групп
5.	Анкетирование кураторов учебных групп «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников». Приложение Г. Анкета No3	1 октябрь	Кураторы групп
6.	Исследование уровня адаптации студентов - первокурсников Приложение Д.	11 сентябрь - май	Кураторы групп
7.	Проведение тренинга адаптивности или личностного роста студентов первокурсников. Приложение Е.	1 январь	Психолог, Кураторы групп

Деятельность куратора должна опираться, на ряд принципов:

1. «Уважай». Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятии любого даже самого нерадивого или недисциплинированного студента как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий студентов должна

быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

2. «Обучай». Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование студентов о практических сторонах жизни в деятельности колледжа: о расположении учебных кабинетов и системе взаимосвязи между ними, о структурных подразделениях, которые есть в колледже, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе – привитие традиций обучения правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. «Доверяй, но проверяй». Студент колледжа отличается от школьника более широкими рамками свободы. Куратор не обязан выполнять «полицейские» функции, но доверяя студентам в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

4. «Формируй». Этот принцип работы куратора имеет долговременный, стратегический характер. Куратор выступает здесь активным фактором воздействия на студента:

- на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать студенту, чтобы он стал полноценным специалистом;
- постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера;
- сориентировать студента на достижение реальных целей;
- научить их реально оценивать свой потенциал.

Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа куратора по побуждению участия студентов во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от студентов высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: от умения найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план внеучебной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа, развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии студентов во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда куратор не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе. Еще одно немаловажное направление деятельности куратора – вовлечение студентов в художественное творчество. Это

позволяет раскрывать личности студентов, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

«Умение проявить себя»: выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учит критически относиться к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не даст о себе знать. Кроме того, зачастую студенты даже не нацелены на выявление всех своих способностей.

«Умение «подать себя» (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заменят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения. Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя», требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль классного руководителя сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ

по выполнению самостоятельной работы

1. Четкое планирование является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить выписки из учебного плана и расписание занятий.
2. Ежедневной учебной работе следует уделять 9-10 часов своего времени, т.е. при 6 часах аудиторных занятий самостоятельной работе необходимо отводить 3-4 часа.
3. Конкретный план рекомендуется составлять на неделю и на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтра.
4. В конце каждого дня нужно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, то по какой причине. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной работы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.
5. Рекомендуется вести дневник. Это приучает к анализу, раздумью, правильному изложению мыслей, повышает грамотность и способствует саморазвитию. Кроме этого, необходимо завести ежедневник, куда следует заносить всю полученную информацию организационного плана, которая будет от курса к курсу расти.
6. Научой и практикой установлено, что лишь самостоятельная работа позволит студенту усвоить систему знаний, глубоко проникнуть в сущность изучаемых наук, овладеть необходимыми навыками, развить свои способности и дарования. Без хорошо организованной и планомерно осуществляемой самостоятельной работы нет и не может быть настоящего профессионального образования и познания.
7. Самостоятельная работа, являясь важнейшим средством образования, должна строиться на основе научной организации умственного труда, которая требует соблюдения следующих положений:
 - определить свои возможности, знать свои положительные стороны и недостатки, особенности своей памяти, внимания, мышления, воли;
 - найти наиболее пригодные для себя методы самостоятельной работы и заботиться об их улучшении;
 - начиная работу, установить ее цель (зачем я работаю, чего должен достичь в своей работе);
 - наметить план работы и трудиться, придерживаясь этого плана (что и в какой срок должен я выполнить);

- осуществлять самоконтроль, самопроверку в процессе работы;
- уметь создать благоприятную обстановку для своей работы и постоянно совершенствовать ее;
- выполнять требования гигиены труда, создавать гигиенические условия для труда.

Работать ежедневно, систематически, а не от случая к случаю.

8. Для овладения навыками научной организации умственного труда рекомендуются следующие правила работы:

- работай ежедневно в одно и то же время (в одни часы) дня;
- принимайся за работу быстро, энергично, без промедления.

Некоторые студенты затрачивают много времени на раскачивание, втягивание в работу. Поставь своим девизом быть готовым начать работу без промедления;

- не жди благоприятного настроения, а создавай его усилиями воли. Нужно уметь заставить себя работать регулярно, ритмично и при отсутствии настроения и вдохновения;
- в начале работы всегда посмотри, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Психология учит: если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным, лучше понимается и усваивается;
- работай сосредоточенно, внимательно, думая только о работе, не отвлекаясь от нее.

Стремись выработать интерес даже к неинтересной, но нужной работе.

Ошибку делают те студенты, которые работают хорошо, с желанием только по любимому предмету, а по другим предметам кое-как;

- работай с твердым намерением понять, усвоить, закрепить, развить в себе уверенность, что ты можешь и должен это сделать;
- уделяй больше времени трудному материалу, не обходи трудности, старайся преодолевать их самостоятельно;
- пользуйся различными приемами, чтобы заставить себя глубоко и основательно понять изучаемый материал: записывай, составляй схемы, таблицы, зарисовывай и рассказывай материал себе и своим товарищам;
- стремись видеть практический смысл в усвоенных знаниях, старайся понять, как эти знания помогут в будущей профессиональной деятельности. Не стесняйся об этом спрашивать преподавателей.

Желаем успеха в учебе!

ПАМЯТКА ПЕРВОКУРСНИКУ

как слушать и конспектировать лекции

На лекциях студенты получают самые новейшие данные, во многом дополняющие учебники (а в последнее время их заменяющие), знакомятся с последними изменениями нормативно – правовых актов. Поэтому умение сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения является непременным условием их глубокого и прочного усвоения, а также развития умственных способностей.

Слушание и запись лекций - сложные виды работы; и надо немал потрудиться, чтобы овладеть ими.

1. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. В процессе слушания ты должен разобраться в том, что излагает лектор; обдумать сказанное им; связать новое с тем, что тебе уже известно по данной теме из предыдущих лекций, прочитанных книг и журналов. То, что действительно внимательно прослушано, продумано и записано на лекциях, становится твоим достоянием, входит в твой образовательный фонд.

2. Слушая лекции, надо стремиться понять цель изложения, уловить ход мыслей лектора, логическую последовательность изложения, понимать, что хочет доказать лектор. Надо отвлекаться при этом от посторонних мыслей и думать только о том, что излагает преподаватель. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Внимание человека очень неустойчиво. Требуются волевые усилия, чтобы оно было сосредоточенным. Систематически контролируй себя в этом отношении, когда слушаешь лекции.

3. Установлено, что конспектирование лекций имеет большое образовательное и воспитательное значение для слушателей; оно развивает ум, обогащает научными данными, способствует закреплению знаний в памяти, вооружает необходимыми умениями и навыками. Но конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Если же студент стремится записать дословно всю лекцию, то такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Некоторые студенты просят иногда лектора «читать помедленнее...». Им хочется, чтобы лекция превратилась в лекцию диктовку. Это очень вредная тенденция, ибо в этом случае студент механически записывает большое количество услышанных сведений и не размышляет над ними. Что же надо записывать на лекции? Прежде всего - тему лекции, основные ее вопросы, важнейшую их аргументацию. Затем - некоторые яркие примеры, научные определения и выводы, которые дает лектор по материалу. Обычно лекторы, изменяя силу, тембр голоса

или замедляя чтение, выделяют и подчеркивают важнейшие положения излагаемого материала, делают записи и зарисовки на доске. Это помогает студентам уяснить и записать самое важное, существенное.

4. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. А еще лучше – разработать собственную «маркографию».

Например:

- важно; - очень важно; - под вопросом;
- проверить; - запомнить; - скопировать;
- посмотреть в учебнике.

5. Многие студенты неплохо конспектируют лекции, но до самых экзаменов не заглядывают в них. Они совершают большую ошибку. Над конспектами лекций надо систематически работать: перечитывать их, выправлять текст, делать дополнения, размечать цветом то, что должно быть глубоко и прочно закреплено в памяти. Первый просмотр конспекта рекомендуется сделать вечером того дня, когда была прослушана лекция (предварительно вспомнить, о чем шла речь и хотя бы один раз просмотреть записи). Затем вновь просмотреть конспект через 3-4 дня. Времени на такую работу уходит немного, но результаты обычно бывают прекрасными: студент основательно и глубоко овладевает материалом и к сессии приходит хорошо подготовленным.

6. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Только такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит каждому студенту овладеть научными знаниями и развить в себе задатки, способности, дарования.

7. Приступая к работе над учебником, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить. После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя. (При этом читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25% быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его). Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

8. Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

9. Изучая учебник, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

10. При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти.

Желаем успеха в учебе!