

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики "Экономико-математический лицей № 29"

«Согласовано»

Кафедра психологии
Протокол № 1
от «___» _____ 2023 г.
_____ /.

«Принято»

педагогическим советом
ГБОУ УР «ЭМЛи № 29»
Протокол № 1
« 30 » августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ УР «ЭМЛи №
29»
_____ Аркашев В.П.
Приказ № 169
«30» августа 2023 г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(по профориентации)

для учащихся 11 классов

«Я - первокурсник»

Составитель:

Педагог-психолог Лузянина О. С.

г. Ижевск

2023-2024 учебный год

Программа занятий по профессиональному самоопределению, для учащихся 11-х классов

«Я - первокурсник»

Цель: Знакомство выпускников лицея с особенностями социальной адаптации к обучению на первом курсе ВУЗа

Задачи:

- Раскрыть проблемы социальной адаптации выпускников лицея к первому курсу ВУЗа;
- Отработать навыки социальной адаптации выпускников лицея к первому курсу ВУЗа

Краткое содержание.

В настоящее время, в условиях перехода образовательных учреждений на новые стандарты высшего профессионального образования возрастает конкуренция за количество студентов поступающих на первый курс. В этой связи, многие обращают внимание на проблемы социальной адаптации выпускников школ к условиям обучения на первом курсе. Многочисленные исследования, проводимые в различных ВУЗах (С- Пб ГУ; ИжГТУ) показывают, что выпускники школ поступившие на первый курс обучения в ВУЗ испытывают значительные сложности в социальной адаптации к обучению. В первую очередь к ним относятся:

- заметно возросший объем учебной нагрузки;
- сложность усвоения новых учебных дисциплин;
- сложности в отношениях с товарищами по учебе;
- выстраивание новой системы отношений с преподавателями.

Для решения данных проблем во многих ВУЗах проводятся различные мероприятия, способствующие социальной адаптации. Но вместе с тем в исследованиях отмечается и важная роль активности самого первокурсника. Именно активные изменения себя, своих привычек, и установок, и активное взаимодействие с новой социальной средой: одногруппниками и преподавателями; позволяет первокурснику быстро приспособиться к новым для себя условиям и получить бесценный опыт на весь период профессионального обучения, и построения профессиональной карьеры.

Данная программа призвана «сработать на опережение»- подготовить выпускника лицея к такому непростому процессу, как социальная адаптация к условиям обучения в ВУЗе. Программа состоит из нескольких частей. В первой части выпускники лицея знакомятся с самим понятием- «социальная адаптация» и «погружаются в проблемное поле». Во второй части программы учащиеся знакомятся и отрабатывают коммуникативные навыки взаимодействия субъектами нового для себя образовательного пространства. В третьей части, учащиеся знакомятся с техниками планирования личного времени и дел, направленных на успешную адаптацию к новой образовательной среде. И в четвертой части учащиеся осваивают приемы и методы саморегуляции (стрессменеджмента), позволяющими произвести «внутреннюю» настройку на активное приспособление к новому образовательному пространству.

Результаты:

Учащийся должен знать

- понятие «социальная адаптация»;
- проблемы социальной адаптации;

-техники и технологии коммуникативного взаимодействия:

-методы и приемы планирования личного времени:

-приемы и техники саморегуляции.

Учащийся должен уметь

-эффективно взаимодействовать с субъектами образовательного пространства;

-планировать личное время и дела, связанные с процессом обучения в ВУЗе

-осуществлять процедуры саморегуляции (стрессменеджмента).

Тематический план занятия.

№	Тема	Кол-о часов
1	Презентация программы «Я первокурсник». Анкетирование готовности к социальной адаптации в новых условиях	1
2	Адаптация студентов-первокурсников в вузе, колледже: проблемы, особенности	1
3	Личные консультации	По запросу

Литература:

-Зубкова О.П., ЛешуковаН.М., Колзина А. Г., Соловьева Н. А., Щенина А.А., «Психологические игры для школьников» ЭМЛИ No 29 Ижевск 2003г. 59 с.

-Проект ФГОС среднего полного общего образования

http://schoo198.info/fgos/fgos4/fgos4_310.html

-Резник С. Д., Соколов С.Н., Удалов Ф.Е., Бондаренко Ф.Е. «Персональный менеджмент» - М.: Инфра-М, 2004. - 622 с.

-Снетков В.М. «Психология коммуникаций в организациях». М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. - 192 с.

-В Долохов, В Гурангов « Курс начинающего волшебника» С- Пб. , ПИТЕР 2001 г. 192с.

-А Грецов «Тренинг креативности для старшеклассников и студентов» С- П., ПИТЕР

2007г., 202с.