Некоммерческое образовательное учреждение
Учебно-научно-производственный комплекс
«Международный университет Кыргызстана»

Кафедра “Лингвистика”

«УТВЕРЖДАЮ»
проректор по учебно-
административной работе
к.ю.н., доц. Осмонбаева К.М.
_____
«17» 09 2026 г.

Программа адаптации студентов первокурсников

Направление: 531100 «Лингвистика»

План разработан: ст. Чокеева А.С._____

Рассмотрен и утвержден

На заседании кафедры «Лингвистика» НОУ УНПК «МУК»

Протокол № 1 от «17» 09 2026г.

Заведующая кафедрой

«Лингвистика» к.ф.н..доц.Тургунова Г.А._____

Бишкек 2026

Содержание

1. Введение.
2. Цель программы, задачи, формы работы.
3. Ролевая игра «Давайте познакомимся».
4. Социологический опрос студентов-первокурсников.
5. Памятка первокурснику «Как выполнить самостоятельную работу».
6. Памятка первокурснику «Как подготовиться к сессии, экзамену».

Введение

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезодаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самоценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в ВУЗе. На протяжении первого года обучения происходит вхождении 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.

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

Задачи:

1. Разработка и проведение психокорекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

Формы работы:

- анкетирование;
- социологические опросы;
- лекционно-практические занятия;
- тренинги;
- обсуждения;
- беседы;
- показ соуиальных видео роликов;
- социально-педагогическое сопровождение;
- включение студентов во внеучебную деятельность.

Календарно-тематическое планирование по реализации программы адаптации студентов-первокурсников

№	Наименование мероприятия и форма проведение	Кол-во часов	Ответственный
1.	Праздничная программа «Давайте познакомимся», посвященная Дню знаний, в форме ролевой игры	1	Кураторы групп
2.	Социологический опрос со студентами	1	Кураторы и старосты групп
3.	Анкетирование кураторов групп «Ваш взгляд на адаптацию первокурсников»	1	Кураторы групп
4.	Проведение тренинга адаптивности или личностного роста студентов 1 курса	10	Кураторы и старосты групп
5.	Тестирование студентов по выявлению уровня удовлетворенности результатами зимней сессии	1	Кураторы и старосты групп
6.	Итоговое исследование уровня адаптации студентов - первокурсников	1	Кураторы учебных групп первого курса
7.	Совещание кураторов учебных групп по итогам реализации программы адаптации студентов - первокурсников	1	Кураторы учебных групп первого курса Зав.кафедры

Немаловажным аспектом в становлении личности студента – первокурсника играет профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

- уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
- нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
- наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
- деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет куратор группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие студентами первого курса. От того, насколько куратор сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры студентов.

Деятельность куратора должна опираться, на ряд принципов:
1. «Уважай». Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятие 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 университета о расположении корпусов и системе взаимосвязи между ними, индексации учебных аудиторий, о службах, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре факультета и о его руководстве.

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

3. «Доверяй, но проверяй». Студент высшей школы 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.

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 относится к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных навык «проявить себя» не дает 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 куратора 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.