**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**по адаптации учащихся нового набора**

**Адаптация – это процесс привыкания и приспособления к изменившимся условиям окружающей среды.**

Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. Ситуация новизны является для любого человека в определенной степени тревожной.

Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, настороженности.

Такое психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к дезадаптации: учащийся становится недисциплинированным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в колледж.

Не менее важным оказывается процесс адаптации для преподавателей, которые, не зная уч-ся, не могут успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию, индивидуализировать и дифференцировать обучение.

Наконец, необходимо корректировать собственную педагогическую позицию относительно группы и отдельных учащихся.

Независимо от того, каким образом начинается учебный год в колледже, процесс адаптации, так или иначе, идет.

**Специфика адаптационного периода учащихся нового набора.**

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности. Становятся как никогда важны потребности в общении и одновременно в обособлении. Общаясь друг с другом, юноши и девушки ощущают необходимость найти свое «я», понять свои жизненные перспективы. Поэтому через все содержание адаптационного периода проходит идея самопознания и самоопределения в жизненных ценностях и смыслах, в представлении образа «Я», как собственными глазами, так и глазами других.

**Первый этап** адаптационного периода первокурсников (он проходит примерно 4 дня) начинается со знакомства учащихся друг с другом. Представления проходят в малых группах. Чтобы интенсифицировать процесс знакомства, вся последующая работа происходит уже в группах иного состава. Такая «плавающая» структура групп предоставляет возможность личного контакта с наибольшим количеством одногруппников.

Важным условием принятия друг друга оказывается непосредственное участие во всех мероприятиях, проводимых в группе.

**Второй этап** адаптационного периода связан с актуализацией мотивации обучения в колледже и выявления ожиданий учащихся на последующий период учебы. Определяющим в данной ситуации является способность первокурсника взять ответственность за успешность своего обучения на самого себя.

И даже если уч-ся окажутся пока не готовы к подобной постановки вопроса, стоит пробудить у них желание поразмышлять по этому поводу. Эта часть работы проводится преимущественно в форме самоисследования (Что я могу сделать для того, чтобы…? Что я больше всего ценю в себе и других людях? Как я могу повлиять на …? От чего, прежде всего зависит мой собственный успех?). Куратор группы обобщает анонимные ответы, дифференцирует их по значимым основаниям и предлагает результаты своего исследования.

**Третий этап** адаптационного периода посвящен решению задач на групповое взаимодействие, на поиск вариантов сотрудничества группы с целью достижения определенного результата.

**При формировании учебного коллектива необходимо учитывать процессы групповой динамики,** которые происходят практически в каждой учебной группе.

Рассмотрим **этапы или фазы развития группы:**

1. ***Фаза ориентации*** *(адаптационно-пассивного напряжения*). Это период становления, формирования группы, когда каждый ищет свое место, решает вопросы типа, как мне себя представить, кто эти люди, кто мне нравится или кто не нравится, примут ли меня. Поскольку учащиеся друг друга еще не знают, то опасаются вести себя активно, наступательно, соответственно уровень несогласия в группе невысок;
2. ***Фаза, конфликта*** *(активации, активного напряжения).* На этой фазе уч-ся волнуют вопросы типа, могу ли я здесь получить то, что желаю, как мне получить это, кто на меня влияет в большей и меньшей степени, как мне оказать влияние. Происходит процесс распределения ответственности, вызывающий эмоциональное напряжение, уч-ся, как правило, открыто не соглашаются друг с другом, происходит поляризация точек зрения, группа может разделиться на два или больше лагерей. На этой фазе можно управлять конфликтом, не подавляя его и не уходя от него;
3. ***Фаза развития сплоченности*** (конструктивная, активно работающая). После разногласий группа концентрирует свою энергию на уменьшении конфликтов, фиксации норм, определяющих поведение в группе. Вновь появляется неопределенность в высказываниях, как на начальном этапе, но она служит другим целям - изменению формы разногласий.
4. ***Фаза консенсуса или поддержки***. Группа функционирует как единая рабочая группа, размышляет, советует, критикует, принимает решения, характеризуется высокой групповой сплоченностью, но не подавляет отрицательных эмоций. Допускает проявление враждебности, чтобы конструктивно переработать в себе враждебные чувства.

Если группа не достигает сплоченности, то она может остановиться на первой или второй фазе.

Процесс адаптации не всегда успешный, у значительной части учащихся первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, несформированностью профессионального самоопределения.

Этот период является для учащегося «трудным возрастом», «переломным периодом». В это время заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются её верхние – мировоззренческие этажи. Осознание своего «Я» происходит как осмысление своего места в окружающем социуме. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни.

Трудности адаптации в этот период связаны **с 3 главными** обстоятельствами:

1) Несовпадением высокого уровня притязаний и, как правило, низким социальным статусом, который задан возрастом;

2) Несовпадением старого стиля жизни, контроля и опеки со стороны родителей и новых потенциальных возможностей этого возраста;

3) Противоречием между усилившейся ориентацией на самостоятельность и зависимость от мнения сверстников.

Учебная жизнь начинается с первого курса, и поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого учащегося как человека и будущего специалиста.

Куратор учебной группы в своих наблюдениях за учащимся может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает **признаки адаптированности.**

**Низкий уровень адаптации:**

- учащийся равнодушно или отрицательно относится к колледжу;

- нередки жалобы на здоровье;

- преобладает подавленное настроение;

- наблюдаются нарушения дисциплины;

- учебный материал усваивается фрагментарно;

- затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;

- домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, куратора или родителей;

- общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;

- близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

**Средний уровень адаптации:**

- учащийся положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;

- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;

- усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;

- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;

- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;

- почти всегда выполняет домашние задания;

- общественные поручения выполняет добросовестно;

- дружит со многими одногруппниками.

**Высокий уровень адаптации:**

- учащийся положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно;

- учебный материал усваивает легко;

- глубоко и полно овладевает программным материалом;

- решает усложненные задачи;

- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;

- выполняет поручения без внешнего контроля;

- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;

- общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;

- занимает в группе благоприятное статусное положение.

**Рекомендации куратору учебной группы и преподавателям**

**в период адаптации учащихся нового набора:**

1) информировать учащихся о специфике обучения в колледже, её отличиях от школьной, оказание помощи в преодолении возникших трудностей и проблем;

2) проводить **мероприятия, направленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в коллективе, которые облегчают процесс адаптации** вчерашних школьников к новым для них социальным условиям на этапе первоначального становления и формирования учебной группы;

3) для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность учащимся занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей);

4) не сравнивайте между собой учащихся, хвалите их за конкретные успехи и достижения (пусть даже и небольшие);

5) учитывайте индивидуальный подход к учащемуся при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей; активизируйте научный и творческий потенциала учащихся;

6) проявляйте и подтверждайте свое доверие к учащимся, поручая им ответственное задание или выступление от лица коллектива;

7) уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний; не забывайте о получении обратной связи (мониторинг, рефлексия);

8) применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы учащимся эффективно общаться с целью скорейшей адаптации, используйте способы воздействия на мотивационную сферу: проблемное обучение, мозговой штурм, рефлексивный анализ (самоанализ) деятельности;

9) задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для учащихся со страхами перед публичным выступлением;

10) необходимо помнить, что учащийся, поступивший в колледж, попадает в новую для себя среду, приобретает новых знакомых и друзей, что неизбежно окажет влияние на его культурный уровень, шкалу жизненных ценностей и прочие личностные характеристики. То, как изменится личность учащегося, во многом зависит от кураторов учебных групп и преподавателей, ведущих занятия у первокурсников.