**Методические материалы**

**для эффективной адаптации первокурсников**

**(куратору учебной группы)**

Что такое адаптация

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: ребенок становится недисциплинированным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в колледж.

Не менее важным оказывается процесс адаптации для педагога, который, не зная учащихся, не может успешно привлекать их к самоуправлению и самообслуживанию, индивидуализировать и дифференцировать обучение. Наконец, необходимо корректировать собственную педагогическую позицию относительно группы и отдельных ребят.

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

**Специфика адаптационного периода учащихся-первокурсников.**

В юности особенно возрастает необходимость в признании и защищенности. Становятся как никогда 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 4-7 дней) 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 учащимися друг друга оказывается непосредственное участие во всех процедурах знакомства куратора учебной группы.

**Второй этап** адаптационного периода связан **с актуализацией мотивации обучения в колледже и выявлений 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 учащиеся окажутся пока не готовы к подобной постановке 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? И др.). Важно, чтобы у ребят была возможность поразмышлять самостоятельно над значимыми вопросами, а также соотнести полученные результаты с представлениями сверстников. Куратор обобщает анонимные ответы учащихся, 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. Второй и третий этапы адаптации длятся до от 3-4 месяцев до 6-8 (иногда 12 месяцев) в зависимости от личностных психологических особенностей и особенностей окружающего социума.

1 упражнение на групповое сплочение «Комплимент» - 10 мин.

Цель: дать участникам группы возможность пережить новый способ принятия знаков внимания от других.

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образуют пару. Первый член пары оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, то есть говорит ему что-либо приятное. Тот отвечает: «Да, конечно, но кроме того я еще и …» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это знаков внимания). Знаками внимания могут быть отмечены поступки, навыки, внешность и др. Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новые пары.

Обсуждение:

-какие чувства Вы испытывали, когда оказывали друг другу знаки внимания?

* что Вы чувствовали, когда знаки внимания оказывали Вам?
* легко ли Вам было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему?

2. **Игра «Времена года».**

Группа делится на 4 подгруппы – по временам года, когда ребята родились. Каждая группа занимает свой стол. На столе лежат фломастеры, карандаши, бумага, шаблоны для визиток и булавки. Всем подгруппам предлагается общее задание:

* Подготовить визитки, на которых участники понравившимся цветом пишут имя, которым они хотели бы, чтобы их называли в группе;
* Каждому прикрепить свою визитку к одежде;
* Подобрать к каждому имени прилагательное или эпитет (для этого человека), начинающееся на ту же букву (важно, чтобы был услышан каждый из вашей подгруппы)
* Каждой подгруппе нужно найти что-то общее, объединяющее всех (любимые занятия, пристрастия, личностные качества и т.д.);
* Подготовить представление своего времени года и представить его всей группе.

**3. Игра «Перепутаница»**

Все встают в круг как можно ближе друг к другу и правой рукой берут любую руку стоящего напротив. Все то же самое повторяют левой рукой. Получается путаница. А затем, не разнимая рук, пытаются распутаться.

Если проходит много времени, а распутаться не удается, интерес к игре пропадает, то игру необходимо прекратить.

**4. Игра «Диалог с помощью мяча».**

Все садятся в круг, у ведущего - небольшой мячик. Ведущий, кидая мяч любому, задает какой-нибудь вопрос, например:

- если бы тебе удалось поймать Золотую рыбку, то какие 3 желания ты бы ей загадал?

- какие 3 самые необходимые вещи ты возьмешь на необитаемый остров?

- у тебя есть сапоги скороходы, куда бы ты хотел попасть?

Тот, кто получает мячик, отвечает на заданный вопрос, а потом бросает мячик дальше, задавая свой вопрос

**5. Самоисследование** **«Каждый в своем уголке».**

Каждый учащийся берет 2 листа бумаги и ручку, находит уединенное место для работы. Действуют следующие договоренности:

- работы можно не подписывать;

-по желанию работы будут возвращены;

- работы будут обобщены и проанализированы.

*Инструкция:*

1. на первом листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических или абстрактных фигур. На втором листе бумаги записывайте вопросы к самому себе, возникающие по ходу работы, а также слова, характеризующие ваше настроение при работе. Этот лист останется у вас.

2. на рисунке с фигурами необходимо выполнить следующее.

2.1. внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: « Я хочу, чтобы период моего обучения в колледже…» ответов может быть много, но начало предложения одно.

2.2. пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные- цифрами 2, 3, 4, и т.д.

2.3. по контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: « Это возможно, если..»

2.4. ярче выделите те фигуры, где все зависит лично от вас.

2.5. от каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос « Кто или что может мне в этом помочь?»

**6. Игра « Угадай-ка».**

Группа произвольно делится на команды по 5 человек. Каждая команда тянет листочек с заданием. Требуется изобразить один из предметов:

Учебник; контрольную работу; зачетка в конце учебного года; журнал учебной группы; конспект; шпаргалку;

Получив листочек, команда готовится и представляет свой предмет, а другие пытаются отгадать его.

**7. Микроисследование « Живая анкета»**

Ведущий развешивает пять листов разного цвета на стенах. На каждый вопрос ведущего даются четыре варианта ответа. Каждому ответу соответствует свой цвет. Если участника анкеты не устраивает ни один из ответов, то он выбирает пятый альтернативный.

*Инструкция:*

Пусть каждый выберет ответ и встанет рядом с обозначенным цветом.

**Вопросы и варианты ответов**

1. мое настроение сегодня похоже на:

- осеннее ненастье;

- ситуацию, когда отменили последний урок;

- на поход в лес за грибами;

- альтернатива.

2. больше всего мне нравится проводить свое время:

- на дискотеке;

- в тишине;

- у телевизора или с компьютером;

- альтернатива.

3. мне нравится в других людях;

- раскрепощенность;

- доброжелательность;

- смелость, желание рисковать;

- способность постоять за себя;

- альтернатива

4.Я считаю, что учеба в колледже мне нужна для того, чтобы:

-пережить тяжелое время;

- получить базу знаний;

- быть вместе с друзьями;

- чтобы не приставали родители;

- альтернатива.

После каждого вопроса дается некоторое время на перемещения и несколько минут для фиксации каждым участником своей позиции. После ответа на последний вопрос ребятам предлагается поработать в группах, которые сложились на данный момент.

Каждая группа садится в круг. Всего образуется 5 кругов. У каждой группы есть ватман и фломастеры. На ватмане надо изобразить (нарисовать, начертить или написать) групповое понимание своего ответа на четвертый вопрос.

Затем каждая группа поясняет, что представляла каждая группа.

**8 «Общий рисунок».**

Группе предлагается разделиться на пары: юноша – девушка (если есть такая возможность). Каждой паре выдается лист бумаги и одна ручка на двоих. Задание парам: сделать общий рисунок. Можно предложить нарисовать конкретный рисунок – дерево или птицу. После выполнения задания проводится обсуждение: кто как себя чувствовал во время работы?

**9 Создание визитной карточки группы.**

Каждому учащемуся дается ручка и листок бумаги, на котором он в произвольной форме отвечает на 2 вопроса: «Что нового я узнал о своей группе?» и «Какая она- наша группа?»

Следующий этап работы – объединение в пары и подготовка общей визитки. Затем пары объединяются в «четверки», «четверки» объединяются в «восьмерки» и т.д. В итоге группа выдает конечный продукт – свою визитную карточку.

**10 Рисунок «Автопортрет нашей группы»**

На столе лежит ватман. Каждому учащемуся предлагается выбрать 2 цветных фломастера. Задание: нарисовать совместными усилиями «автопортрет» нашей группы. После окончания рисунка предлагается придумать название, затем происходит представление рисунка, где каждый высказывает свое мнение о нем.