**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Для мастеров п/о и кураторов**

**групп первого курса**

**по адаптации студентов к учебно-воспитательному процессу в колледже**



**Введение**

На сегодняшний день цели и результаты образовательного процесса направлены на формирование компетенций как способности применять знания, умения, личностные качества и практический опыт для успешной деятельности в определенной профессиональной области.

В связи с чем ориентация образования направлена не только на усвоение обучающимся определенной суммы профессиональных знаний, но и на развитие его личности, познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда.

Первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается в поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник, еще не совсем расставшийся с детством. И вот эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на многие поступки молодого человека.

Серьезным испытанием организма является переход к новой образовательной системе, это отражается на текущем функциональном состоянии организма и обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем.

Адаптация студентов заслуживает особого внимания. От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Начало обучения в новом учебном заведении всегда представляет для студентов определенную сложность: это начало нового этапа в жизни, изменился стиль жизни, новый незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. Сам факт поступления в колледж укрепляет веру подростка в собственные силы и способности, появляется надежда на новую интересную жизнь. Процесс адаптации начинается уже с момента поступления

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. Условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения.

По уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационноволевых, социально-коммуникативных связей обучающихся в образовательной среде колледжа классификация студентов подразделяется:

• неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся несформированностью связи хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;

• среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;

• адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи.

Для успешной адаптации необходимым является проявление активной позиции, которая должна быть не только у педагогического коллектива, но и у студента, то есть должна быть совместная деятельность. Студент должен сам находить и выбирать для себя способы и пути достижения той или иной образовательной цели, а педагог– создавать для этого условия.

Главной целью студента первого курса становится овладение способами и приемами учебной деятельности, принятие социального статуса студента. Вхождение в новую среду жизнедеятельности, которая провоцирует кризисы адаптации.

**Кризисы адаптации** – это этап адаптационного процесса, во временных рамках которого имеет место резкое снижение показателей адаптированности студентов, сопровождаемое отрицательными эмоциональными переживаниями как результат неадекватного реагирования на предъявление требований. У студентов, вступивших в период адаптационного кризиса, происходят изменения в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах личности. Наиболее важная составная часть проблемы адаптации первокурсников – это дидактический кризис.

Симптомы дидактического кризиса

- резкое снижение успеваемости;

- резкое ухудшение представлений учащихся о собственной успешности и компетентности;

- возрастание тревожности студентов, неустойчивость их настроения;

- снижение активности и ухудшение самочувствия.

Так же большую роль в процессе адаптации студентов играет их социализация.

Социализация человека длится всю жизнь. Юность завершает активный период социализации. Этот этап влечёт за собой психофизиологические изменения.

Этот период называют «трудным возрастом», «переломным периодом». Его содержание заключается в изменении поведенческих характеристик: от почти полного послушания юноши переходят к сдержанному непослушанию – скрытому или открытому неповиновению родителям. У личностей этого возраста выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир.

Трудности социализации в этот период связаны с 3 главными обстоятельствами:

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

- Несовпадением старого стиля родительства, и новых потенциальных возможностей этого возраста;

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

Таким образом, мы видим что социализация и основная её составляющая – процесс адаптации является неотъемлемым элементом жизни каждого человека. Любая из стадий социализации играет свою роль в жизни индивида. И как мы уже убедились особенно важной, является стадия юности и связанный с ней период начала обучения в колледже. Ведь на ней формируется взрослая и самодостаточная личность. Важно, чтобы этот процесс эволюционировал, а не деградировал, так как психика только формируется и она подвержена активному влиянию со стороны других. И необходимо, чтобы это влияние было благотворным, для создания зрелой и адекватно мыслящей личности.

В психологической практике существует много практических методов, рекомендуемых к использованию в период адаптации. Одним из них является метод наблюдения за поведением при помощи таблицы квалификации поведения по степени уверенности и агрессивности.

**Таблица квалификации поведения по степени уверенности и агрессивности**

**В данной таблице представлены характеристики уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Агрессивное поведение | Уверенное поведение | Неуверенное поведение |
| Контакт глаз | Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику | Устойчивый контакт глаз:  в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения. | Отсутствие контакта глаз:  смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику |
| Дистанция общения | Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию. | Оптимальная.  Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения. | Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния. |
| Жестикуляция | Бурная.  Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы. | Соответствует смыслу сказанного. | Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки. |
| Тон, громкость голоса | Крики, вопли, угрожающие интонации.  Собеседника совсем не слушают, не дают договорить. Говорят короткими рублеными фразами. | Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником.  Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают. | Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты. |
| Чувства | Злость, ярость | Спокойствие, уверенность | Страх, тревога, вина |
| Содержание речи | Упреки, угрозы, приказы, оскорбления. | Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях | Оправдания, извинения, объяснения |
| Местоимение: *Я,* мне | В фразах, содержащих угрозы и приказы | Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием | Используется неопределенная форма глагола, речь от третье  лица |
| Содержание требования | Угрозы, приказы | Краткое и четкое | Понять, что именно хочет человек, невозможно — об этом не говорят |
| Обоснование | Не дается | Краткое и четкое | Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями |

**Так же выявить уровень адаптации первокурсников можно, зная признаки адаптированности студентов**

**Низкий уровень адаптации:**

* студент 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, классного руководителя или родителей;
* для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
* общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
* близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

**Средний уровень адаптации:**

* студент 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:**

* студент 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.

**Проявления трудностей адаптации первокурсников в колледже и способы их выявления**

* Анализ оценок по учебным дисциплинам.
* Сбор сведений об успеваемости ведущих преподавателей.
* Конфликтность с сокурсниками и преподавателями
* Анализ ситуаций.
* Беседа с родителями и преподавателями.
* Анкетирование группы первокурсников.
* Наличие беспокойства, плохое самочувствие
* Анкетирование и психологическое тестирование студентов первых курсов.
* Наблюдения в ходе занятий, на переменах, в условиях повседневной жизни колледжа.
* Беседы с родителями.

**Причины и симптомы нарушения адаптации первокурсников**

* + Незнание правил и устава, принятых в данном учебном заведении и требований предъявляемых к студентам.
  + Неумение осуществлять психологическую саморегуляцию поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля со стороны преподавателей.
  + Низкая мотивация получения среднеспециального образования.
  + Процесс налаживания быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие.
  + Общественная адаптация
  + Чувство беспокойства, потерянности, одиночества, опустошенности, неудовлетворенности; частые конфликты в группе, между группами, между группой и классным руководителем, с преподавателями
  + Переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива, где чувствовались взаимная помощь и моральная поддержка.
  + Неумение устанавливать отношения в новом коллективе, с новыми людьми.
  + Закрытость студента.
  + Отсутствие совместной деятельности.
  + Низкий уровень сплоченности студенческой группы.
  + Дидактическая адаптация (**Дидактическая** **адаптация** – это приспособление студентов к новым условиям, формам и методам обучения)
  + Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе, низкие текущие оценки, в том числе в период межсессионного учета и
  + Неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая готовность к ней.
  + Отсутствие навыков самостоятельной работы.
  + Неумение конспектировать.
  + Неумение работать со словарями с учебной и методической литературой.
  + Недостаточный уровень развития учебных умений.
  + Пробелы в базовых знаниях.

Главная задача мастера п/о, куратора группы, раскрыть перед студентами широкое поле выбора, которое часто не открывается перед людьми юношеского возраста из-за их ограниченного жизненного опыта, недостатка знаний. Раскрывая такое поле выборов, педагог не всегда может скрыть своего оценочного отношения к тому или иному выбору. Следует избегать слишком однозначных и директивных способов выражения этих оценок, всегда сохраняя за студентом право на самостоятельное принятие решения. В противном случае ответственность за любые последствия принятых решений он с себя снимет и переложит на педагога.

Именно на первом курсе формируется отношение к учебе, к будущей профессиональной деятельности, продолжается “активный поиск себя”. Даже окончив школу с отличием, на первом курсе не сразу обретают уверенность в своих силах. Первая неудача порой приводит к разочарованию, утрате перспективы, отчуждению, пассивности. В связи с такими причинами адаптация первокурсников может вызвать множество трудностей.

Продолжительность приспособления к новым социальным условиям составляет 5-6 недель. Наиболее сложными оказываются первые две недели, когда фиксируется бурная реакция на комплекс новых воздействий. Особенно важен каждый день первой недели адаптации. Поэтому в эти дни проводятся классные часы, посвященные одной из следующих проблем: “Я и мой колледж”, “Я и моя профессия”, “Я и моя группа”, “Я – студент” и др. Первокурсники получают возможность знакомиться с историей и традициями колледжа, преподавателями, студентами.

**Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде колледжа считаются:**

* Подготовка первокурсников к новым условиям обучения.
* Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе.
* Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов.
* Предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой

**Условия успешной адаптации первокурсников и задачи мастера п/о куратора группы в работе с группой нового набора**

Одной из важнейших педагогических задач любого колледжа является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Особую роль в адаптации первокурсников принадлежит мастерам п/о и кураторам групп и это не случайно, так как они являются ведущими в новых образовательных условиях колледжа, кто оказывает посильную помощь первокурсникам в трудных ситуациях первых дней пребывания.

Взаимодействие с группой предполагает и работу самих студентов над умением объединяться и согласовывать свои действия. Задача студенческой группы – не поиск усредненного варианта включения в новые виды общения и деятельности, а создание условий для общего оптимального взаимодействия и продуктивного контакта.

Мастеру п/о, куратору необходимо постоянно работать со студентами, интересоваться не только их учебой, но и душевным состоянием, есть подростки, которые уже не могут найти взаимопонимание с преподавателями-предметниками, на что тоже нужно обратить особое внимание.

Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции.

Представляется важным на первое место среди целей деятельности мастера п/о, куратора группы поставить именно формирование благоприятных отношений и сплочение коллектива, потому что только в атмосфере сотрудничества и взаимопомощи можно достичь самораскрытия каждого члена коллектива.

Состояние дискомфорта и высокого нервно-психического напряжения мешает свободной реализации творческого потенциала личности и формированию важных личностных качеств.

**Задачи** **мастера п/о, куратора в работе с группой нового набора:**

1.На начальном этапе работы с группой, необходимо ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.

2.Провести беседу о графике учебных занятий и устава колледжа.

3.Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента.

4.Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.

5.Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.

6.Исследовать особенности адаптации студентов-первокурсников.

7.Изучение уровня общественной активности группы.

8.Изучение формирующейся системы межличностных отношений в учебной группе.

9.Развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков.

10.Оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

Таким образом, адаптация студентов-первокурсников – это педагогически организованный целостный процесс накопления ими опыта в учебной, воспитательной деятельности, в результате которых у них возникают модели и стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

**Заключение**

Адаптация студентов к обучению в колледже - это системный, двусторонний, поэтапный процесс активного приспособления обучающегося к условиям образовательной среды, выражающийся в формировании и развитии когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей. Эти связи характеризуют субъектные отношения студента к основным видам его деятельности в образовательной среде колледжа. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда колледжа воздействует на обучающегося, а обучающийся активно воздействует на среду, определенным образом преобразуя ее. Выделение связей разного типа помогает глубже понять суть явления, но при этом адаптация протекает системно, как единый процесс. Процесс адаптации имеет временную динамику, его этапы связаны с изменениями, происходящими как в характере учебно-познавательной деятельности, так и на уровне личностных свойств.

Механизмы адаптации, обеспечивающие успешное вхождение студента в образовательную среду, заключаются в педагогическом сопровождении, когда в процессе адаптации, с одной стороны, создаются условия для усвоения обучающимися норм и способов учебно-познавательной деятельности, с другой - осуществляется изменение, преобразование образовательной среды в соответствии с потребностями, возможностями, личностными особенностями студента. Механизмы действуют на разных уровнях, таких как когнитивный, мотивационно-волевой, социально коммуникативный, обеспечивая формирование и развитие связей соответствующего типа. Педагогическое сопровождение организуется с позиций личностно-ориентированного подхода и развивающего обучения, что позволяет преодолеть образовательные и социально-коммуникативные проблемы сложных по составу (с точки зрения адаптации) групп студентов и обеспечить необратимость процесса адаптации.

**Список использованной литературы**

1. Андреева Д. А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А.Андреева // Человек и общество. – Л.: ЛГУ, 1973. – Вып. 13. – С. 62–69.

2.Мирзаянова Л. Ф. Особенности учебно-познавательной и учебнопрофессиональной мотивации студентов-первокурсников в период адаптации к профессиональному образованию и профессиональной деятельности / Л.Ф. Мирзаянова, Т.И.Каральчук // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2007. – № 11. – С. 35–38.

3. Мирзаянова Л. Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности (кризисы, способы упреждения и смягчения) / Л.Ф.Мирзаянова; под науч. ред. Т.М. Савельевой. – Минск: Бел. навука. – 2003. – 271 с.