**«Адаптация обучающихся».**

    **Адаптация** – это приспособление человека к изменяющимся условиям. Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа.

***Первый этап адаптации*** относится к тому периоду, когда студент привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения, к системе опросов, зачётов, экзаменов. В этот период адаптация учащегося особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы уроков, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно.

***Второй период адаптации*** связан с укреплением статуса учащегося в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе учащийся проявляет чувство принадлежности к группе, между учащимися начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения. Социально-психологическая адаптация – это усвоение норм, включение в систему межличностных отношений в группе. Этот процесс связан непосредственно с общественной жизнью учащихся.

***На третьем периоде*** *процесса адаптации*начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков (проходит процесс самооценочной адаптации). Однако наиболее сложным как для учащихся так и для педагогов является, безусловно первый этап адаптации.

   Трудности в адаптации к новому учебному процессу, у первокурсников в основном связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать от них самих, с изменением привычного ритма жизни, недостатком времени на самоподготовку, неумением правильно его распределять, сложностью учебного материала, отсутствие культуры ведения дискуссии и т.д. Так же сложность адаптации не редко заключается в возникновении у первокурсников тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

   Для успешной адаптации первокурсников большую роль играет комплексная помощь и поддержка их со стороны педагогическим коллектива и родителей. Преподаватель, куратор и мастера п/о в своих наблюдениях за учащимися могут самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знают признаки адаптированности:

**Низкий уровень адаптации:**

· учащиеся 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:**

· 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 педагогам по адаптации первокурсников:***

1. Создать адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирования положительного отношения к ней.

2.  На первых занятиях ознакомить учащихся с системой обучения в колледже и требованиям к уровню знаний, специфике обучения, ее отличиях от школьной, довести до каждого учащегося понятия дисциплины.

3. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность учащимся найти достойное место в коллективе (через поручения, поощрения малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к обучающимся, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

4. Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации учащихся к новым для них условиям.

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

6. Учитывать индивидуальный подход к учащемуся при опросе с учетом возрастных психологических особенностей.

7. Не сравнивать между собой учащихся, хвалить их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

***Памятка для родителей первокурсников на каждый день:***

* · Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» — не бойтесь повторять это.
* · Не расставайтесь с сыном (дочерью) в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
* · Внушайте сыну (дочери) давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
* · В спорах с сыном (дочерью) хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

 · Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

* · Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
* · Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
* · Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.     · Радуйтесь успехам ребенка.

 *Для того, чтобы процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:*

* · Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон.
* · Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени.
* · Находился на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Это улучшает самочувствие.
* · Занимался физкультурой.
* · Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
* · Учился больше работать самостоятельно.
* · Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, куратором.

***Рекомендации кураторам по адаптации первокурсников****:*

1. Создать адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирования положительного отношения к ней.

2.  На первых занятиях ознакомить учащихся с системой обучения в колледже и требованиям к уровню знаний, специфике обучения, ее отличиях от школьной, довести до каждого учащегося понятия дисциплины.

3. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность учащимся найти достойное место в коллективе (через поручения, поощрения малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к обучающимся, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

4. Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации учащихся к новым для них условиям.

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

6. Учитывать индивидуальный подход к учащемуся при опросе с учетом возрастных психологических особенностей.

7. Не сравнивать между собой учащихся, хвалить их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.