**Методическое пособие по адаптации после летних каникул**

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, а также информационная перегрузка студентов, возникающая при изучении многочисленных учебных дисциплин научный уровень и информационный объем которых все время возрастает. Это отражается на текущем функциональном состоянии организма и обуславливает значительное напряжение адаптационно-компенсаторных систем.

Адаптация студентов заслуживает особого внимания, так как образовательный процесс студентов характеризуется интенсивными умственными нагрузками, что создает определенные предпосылки к ухудшению состояния их физического и психического здоровья.

От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

***Понятие и значение адаптации студентов***

Целью педагогического процесса является формирование гармонично развитой личности, с мировоззренческими позициями и установками в отношении обучения и профессии, обеспечивающие способность и готовность выпускника к высоким достижениям для общества. Поэтому педагогическая деятельность основана на организации взаимодействия студентов и педагогов, т.е. на личностно-ориентированном обучении, при котором создаются оптимальные условия для развития способностей к самообразованию, самоопределению, самосовершенствованию, самореализации каждого студента. Именно поэтому огромное значение имеет процесс адаптации студентов.

Не секрет, что успешное начало обучения может помочь студенту в его дальнейшей учебе, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, сформировать стойкий интерес к будущей профессии и способствовать развитию профессионализма.

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 университет укрепляет веру подростка в собственные силы и способности, появляется надежда на новую интересную жизнь. Процесс адаптации начинается уже с момента поступления.

Резкая ломка многолетнего рабочего стереотипа зачастую приводит к стрессовым реакциям, что может явиться причиной низкой успеваемости студентов и трудностей в общении. Поэтому начальный этап обучения в колледже связан порой с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, необходимостью менять и перестраивать свое поведение и деятельность.

**Очевидно, что рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в университете должно включать ряд аспектов:**

* психолого-педагогический (связанный с приспособлением студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);
* социально-психологический (имеющий связь с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе);
* мотивационно-личностный (определяющий формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств);
* психофизический (предполагающий приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды).

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной **деятельности**, не сформированностью профессионального самоопределения. В понятие адаптации входит мотивация учения и профессионального самоопределения, самостоятельность умственного труда, ценностные предпочтения, отношения с преподавателями и одногруппниками.

**Адаптация –** это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды.

**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 в университете 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 студентов**

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 высшего 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

Узкий кругозор, отказы отвечать на занятиях, частые списывания при самостоятельной работе, низкие текущие оценки, в том числе в период межсессионного учета.

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.

**В связи с этим педагогическим работникам и классным руководителям необходимо:**

- знать особенности состояния здоровья студентов, бытовых и семейных условий их жизнедеятельности;

- постоянно участвовать в жизни группы, обеспечивая защищенность интересов каждого;

- работать над созданием благоприятной атмосферы в группе, формированием коллектива, коммуникативных компетенций у студентов;

- постараться создать условия для максимального развития личности каждого студента;

- приобщать студентов к участию в творческой деятельности учебного заведения;

- способствовать формированию у студентов позитивного отношения к окружающей действительности;

- оказывать помощь в вопросах, связанных с организацией учебной деятельности;

- организовать индивидуальную работу со студентами, у которых возникают проблемы с адаптацией, и с теми, кто стремится к более глубокому изучению учебных дисциплин.

Сложность работы классного руководителя в профессиональном учебном заведении заключается в том, что студенты приходят уже сформировавшимися личностями и классный руководитель должен строить свою работу исходя из данного обстоятельства.

***Советы педагога-психолога студентам после каникул.***

Вы только вышли на занятия, позади летние каникулы. Этот период оставил вам много хороших воспоминаний, и как бы вам не хотелось продлить его, неизбежно наступает время учебы. Конечно, настроится на учебный год бывает сложно, поэтому предлагаю вам несколько советов, чтобы облегчить данный процесс.

**Восстановите режим дня.**

После длительного отдыха, когда вы привыкли к свободному режиму дня (поздно ложится, спать до обеда, подолгу сидеть в соц. сетях), достаточно сложно сразу перестроится, да этого и не надо делать, иначе можно усугубить ситуацию. Необходимо постепенно возвращать правильный режим, и начинать надо до начала занятий. Плавно переходя на раннее время отхода ко сну и, соответственно, ранее врем подъёма.

**Мотивируйте себя правильно**

Все успехи наши зависят от того, как мы себя настроим. Правильная мотивация- залог успеха. Любите свою будущую профессию. Тогда учеба будет идти в радость

**Составьте список дел**

Составьте себе список дел на день. Не стоит перегружать себя хранением множества планов, идей. Заведите себе ежедневник. Составлять список дел на день лучше перед сном. Так вы спокойно сможете отдохнуть и планирование нового дня у вас не отнимет время, отведенное на сон.

**Используйте аутотренинги**

Проводите аутотренинги, для этого используйте утвердительные, короткие, позитивные фразы, которые вы сможете произнести вслух или писать на бумаге («мне нравится учиться», «я справлюсь с этим легко»).

Для того, чтобы этот метод работал, и вы смогли «запрограммировать» свое сознание, каждое утверждение нужно писать или произносить многократно и систематически

**Правильно организуйте свое рабочее место**

Выделите время, для того, чтобы привести в порядок свое рабочее место. Уберите все лишнее, чтобы не отвлекаться на это. Как уже говорилось выше, правильная мотивация поможет вам. Можно повесить в поле зрения изображение вашей цели, установить на рабочем столе компьютера мотивирующую картинку. Производительность повысится, если вы уберете из поля зрения ненужные объекты, оставьте на столе только конспект лекции, ручку, учебник.

**Используйте пути и приемы улучшения памяти**

Чтобы нагрузка не была непосильной, используйте приемы, например, отсроченное повторение. Не откладывайте все на последний день, читайте материал и повторяйте его через день, два, четыре. Важно освежить в памяти материал пройденный, это поможет вам в усвоении нового.

***Рекомендации родителям.***

**1. Режим дня – основа успешной адаптации.**

Одна из причин, почему дети любят летние каникулы – это отсутствие

режима и необходимости рано утром вставать, а вечером ложиться спать по

часам. Однако всему свое время, и уже за две недели до начала учебных

занятий, постепенно нужно возвращаться к «студенческому распорядку».

Здоровый, продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие

ребенка, но и является залогом хорошей учебы. Доказано, что обучающиеся,

которые высыпаются, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с

окружающими. Ни в коем случае нельзя засиживаться до полуночи за

выполнением домашних заданий, ни тем более, загружать нервную систему

на сон грядущий телевизором или компьютерными играми.

**2. Ситуация успеха – двигатель учебного процесса.**

Ни для кого не секрет, что деятельность, которая создает атмосферу успеха,

не требует дополнительной мотивации. Помочь обучающемуся легко

преодолеть период адаптации и безболезненно втянуться в учебный процесс

можно, создавая ситуацию успеха. В первые недели после каникул не

требуйте от слишком строго хороших отметок. Встречая сына или дочь после

учебы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие отметки они

получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Ваша

задача вселить в ученика уверенность в том, что главное в колледже – это

удивительные открытия, знания, которые дарит преподаватель. И если через

месяц обучающийся, со счастливой улыбкой придет домой и первым делом

расскажет о том, как много интересного узнал на уроке, то можете себя

поздравить с победой.

**3. Любовь и забота о ребенке – лучший антидепрессант.**

Если приступы тревожности все-таки посещают вашего студента,

постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить

причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и

беспокойства. В такой ситуации важно, чтобы сами родители, окружив

ребенка любовью и заботой, излучали спокойствие и уверенность в том, что

все будет хорошо. Стрессовые ситуации переносятся менее болезненно, если

обучающийся окружен пониманием, находится в нормальной семейной

обстановке.

**4. Как поешь, так и поучишься.**

Позаботившись о правильном питании вы, тем самым, обеспечите его мозг

кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний. Самой необходимой

«пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается

холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке,

яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы

головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао,

бананах, семечках, печеном картофеле. Включите эти продукты в рацион и

тем самым вы облегчите ему этап включения в учебную деятельность.

**Главная цель**, к которой должны стремиться и родители, и педагоги на

данном этапе – не зародить в душе обучающегося негативное отношение к

университету, а сделать всё возможное, чтобы как можно быстрее обучающемуся адаптироваться к учёбе после каникул и настроиться на продуктивную рабочую атмосферу.

**Каковы признаки успешной адаптации?**

1. Удовлетворенность процессом обучения. Студенту нравится в университете, он не испытывает неуверенности и страхов.

2. Студент достаточно легко справляется с программой.

3. Уверенность в успехе.

4. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности при

выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи

взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

5.Самым важным признаком того, что студент полностью освоился в

учебной среде, является его удовлетворенность межличностными

отношениями с однокурсниками и преподавателями.