**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**по адаптации к новому месту учебы**

 Почему вопрос адаптации первокурсников достаточно важен на сегодняшний день? Ведь многие считают, что в современном мире есть проблемы и поважнее. Многие думают: «Какие проблемы могут быть у юноши или девушки, только что поступивших в коледж? Это чистая и беззаботная пора. У них вся жизнь впереди!». И  правда, это только начало жизни и важно, чтобы оно было светлым и прекрасным!  Но ведь никто не задумывается  о том, что у того же юноши или девушки могут возникнуть сложные проблемы с адаптацией к новой обстановке в учебном заведении.



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

* 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.

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

**Преподаватель  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;
* 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 преподавателям по адаптации первокурсников**



1. На первых занятиях ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.

2. Объяснить учащимся правила работаты с книгой, методическими пособиями.

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

4. Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки.

5. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу учащегося: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение.

6. Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, тестовый или групповой.

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

8.. Всячески предупреждать повышение тревожности у учащихся.

9. Применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы учащимся эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.

10. Применять методы обучения педагогов - новаторов.

11. Занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития учащегося.

 **Советы родителям 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.