***Семинар-практикум «Адаптация обучающихся»***

**Цель:** обмен опытом по созданию условий для успешной адаптации и социализации обучающихся первого года обучения.

Задачи:

- направления деятельности по созданию условий для успешной адаптации первокурсников к колледжу

- повышение уровня профессиональной компетенции педагогов и мастеров производственного обучения

**Ход мероприятия**

Здравствуйте, коллеги! Нашу встречу сегодня хочу начать со слов Ч.  Дарвина«Выживают не самые  сильные и не самые умные,  а самые быстро адаптирующиеся  к переменам».

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» статья 68, среднее профессиональное образование направлено на решение задач интеллектуального, культурного и профессионального развития человека и имеет целью подготовку квалифицированных рабочих или служащих и специалистов среднего звена по всем основным направлениям общественно полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, а также удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования [1 Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024) [Электронный источник]

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как человека, будущего специалиста. Адаптация первокурсников к обучению в колледже происходит по-разному.

Так, у одних учащихся адаптация длится недолго, они быстро и легко добиваются хороших успехов, самочувствие у них при этом существенно не меняется. Другие, после перестройки психики и поведения, осваивают программу обучения. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается, сопровождается ухудшением самочувствия, снижением физических и психологических возможностей. Отсюда и низкая успеваемость, пропуски занятий, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований образовательной организации СПО.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции, поведения обучающихся групп, вчерашних школьников, получивших основное общее образование.

Одной из причин дезадаптации студентов является подростковый возраст первокурсника, наиболее ответственный период в развитии личности. У подростков активно формируется самосознание, стремление к самоутверждению среди сверстников, желание лучше узнать себя и сверстников, понять окружающий мир, критически относясь к взрослым. В этом возрасте резко проявляются колебания характера, неприязнь к опеке, потребность в популярности, критичность, бескомпромиссность, значимость истины и независимости.

В то же время подростки отзываются на доброту, внимание со стороны взрослых, справедливость.

     Будущий успех зависит от способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. С другой стороны, процесс обучения в колледже является новым этапом в жизни школьника и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социального бытия. Новыми элементами для первокурсников колледжа являются изменившиеся формы и методы преподавания, повышение педагогических требований, увеличение объема учебной работы, необходимость самостоятельно планировать учебное время. Но выпускник школы, особенно сельской, не всегда может быстро и безболезненно включиться во взрослую жизнь, адаптироваться к тем социально-экономическим условиям, в которых он должен будет жить, так как ему не хватает жизненно необходимых знаний, умений, навыков (правовых, юридических, экономических, психологических, социальных, практических). У него зачастую не сформированы ценностные ориентации, адаптивные способности, то есть те важные личностные качества, которые необходимые ему будут для успешного жизненного самоопределения и самореализации.

Предлагаю рассмотреть трудности, ожидающие студента любой специальности, в зависимости от содержания причин, их порождающих:

1. Дидактические трудности:

- Резкая смена содержания и объёма материала. Одна лекция может содержать информацию в объеме пяти школьных уроков;

- Разнообразие новых (в сравнении со школьными) форм и методов преподавания (практические занятия, зачеты и т. д.);

- Сложный язык научных текстов и лекционного материала. Первокурсник оказывается неподготовленным к восприятию информации в такой форме;

- Отсутствие навыков самостоятельной работы.

2. Социально-психологические трудности:

- Перестройка сложившихся привычек и навыков: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;

- Резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные трудности, возрастает необходимость самообслуживания;

- Сомнения в своих способностях, неуверенность в силах, страх перед сдачей зачетов, опасение быть отчисленным (слабый тип нервной системы, высокий уровень беспокойства-тревожности и т. д.).

3. Профессиональные трудности:

- Сомнения в правильности выбора образовательного учреждения, специальности. (Часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью)

     Эти трудности обычно относят к периоду адаптации студента-первокурсника к новой для него системе обучения.

Для успешной социализации первокурсников в колледже проводится:

 -**Организация личностно-ориентированного обучения**. Создаются условия для развития способностей к самообразованию, самоопределению, самосовершенствованию и самореализации каждого студента.

**- Выявление трудностей адаптации**. Для этого используются анкетирование и тестирование студентов первых курсов, наблюдения в ходе занятий, на переменах и в повседневной жизни колледжа;

-**Проведение индивидуальных социально-психологических консультаций, беседы и тренинговые занятия.** Они направлены на стабилизацию психологического состояния обучающихся, снятия у них чувства напряжения, тревоги, повышение уровня самооценки, укрепление веры в себя, свои силы;

- **Привлечение студентов к занятиям в спортивных секциях**. Проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, целью которых является повышение адаптационного потенциала и функционального состояния организма;

- **Включение обучающихся во внеурочные мероприятия** различной направленности, такие как:

Общеинтеллектуальные (научно-практические конференции, предметные олимпиады, работа пресс-центра)

Общекультурные (праздничные концерты, выставки и конкурсы творческих работ)

Духовно-нравственные и патриотические (уроки мужества, акции, флешмобы, посвященные важным историческим событиям и государственным праздникам).

Таким образом, Адаптация студентов в группе и в колледже непростая задача, которую необходимо решить, как можно быстрее и, желательно, с положительным исходом. В решении этой задачи играет большую роль совместная работа преподавателей колледжа, классных руководителей, социального педагога и педагога-психолога.

**Рекомендации для педагогов колледжа**

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

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

3. Убедить учащихся начать жизнь «с чистого листа», «найти свое место под солнцем», завоевать авторитет и уважение первокурсников.

4. Изучив учащегося по документам, найти ответственное занятие для каждого из них, где раскроются их способности и которое они будут выполнять с удовольствием.

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

6. Выявить учащихся, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.

8. Вовлечь учащихся в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

9. 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 социальным условиям.

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

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

13. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

В настоящее время 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 этим 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. 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. Первый курс обучения является наиболее трудным, студент остро нуждается в поддержке. Серьезным испытанием для 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 их физического и психического здоровья. От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды. Адаптация человека к окружающим условиям обеспечивает его нормальную жизнедеятельность. Феномен адаптации описывается в работах Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Ф. Б. Березина, А. Г. Маклакова и др.Целью работы является обобщение опыта по созданию условий для успешной адаптации и социализации студентов первого года обучения. 4 Основными задачами по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде колледжа считаются: 1. 2. подготовка первокурсников к новым условиям обучения; установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе; 3. 4. формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов; предупреждение и снятие у первокурсников психологического и физического дискомфорта, связанного с новой образовательной средой. 5. своевременное выявление обучающихся, испытывающих трудности социальной адаптации; 6. изучение дезадаптирующее влияние; 7. обучение личностных студентов особенностей, методам психических процессов; 8. самоанализа, оказывающих саморегуляции вовлечение обучающихся в социальную деятельность, адекватную их интересам, способностям, психологическому состоянию. Критерии успешной социальной адаптации первокурсников: - психологическая готовность к самостоятельной жизнедеятельности; - наличие позитивно-ориентированных жизненных планов; - профессиональное самоопределение; - социальная активность; - благоприятный социальный статус в учебном заведении; - успешность учебной деятельности; - удовлетворенность своим статусом, отношениями. Методические рекомендации содержат пояснительную записку, теоретическую и практическую части, заключение, список использованных источников, приложения. Теоретическая часть включает в себя характеристику процесса адаптации студентов первого года обучения и направлений работы с данной категорией обучающихся. В практической части дано описание 5 деятельности педагога-психолога ГБПОУ АО «Архангельский государственный многопрофильный колледж» по адаптации первокурсников.

**Краткое описание**

помочь учителям осознать смысл адаптационного периода

**Описание**

**Цель:**помочь учителям осознать смысл адаптационного периода ипринять его идеи.**Материал к занятию:**— листы А3;— маленькие листочки для каждого участника— карандаши или фломастеры; маркеры— раздаточный материал «Проявление школьной дезадаптации», «Типичныетрудности в обучении»**Ход занятияI. Знакомство**.1.«Давайте договоримся, как мы будем называть друг друга». Так как мы друг друга уже давно знаем, я думаю, достаточно будет оформить визитку, написав свое имя, или как бы вы хотели, чтобы Вас называли в нашей группе.Предложить участникам оформить визитки со своим именем.Просьба к участникам группы, а это является так же одним из правил работы группы называть друг друга теми именами, как обозначено в визитках.**II. Разминка «Я сегодня вот такой»**Наше приветствие сегодня предлагаю провести интересным и немного веселым способом. Упражнение приветствие называется «Я сегодня вот такой!»Например. «Я, Полина Викторовна, я сегодня вот такая!» (показывает жест или движение, мимику). Группа должна поприветствовать участника группы таким образом «Здравствуй, Полина Викторовна, ты сегодня вот акая!» (повторяют движение водящего).А сейчас прислушайтесь к себе и скажите одним словом, какое у вас настроение сейчас.**Ш. Введение.**«Наша встреча сегодня посвящена адаптации учащихся 1,5 классов»2. «В нашей группе мы будем помогать друг другу решать профессиональные проблемы, осваивать эффективные средства взаимодействия, преодолевать стереотипы. В этом нам окажут помощь правила группы, которые я вам предлагаюактивное участие всех;сказал сам, послушай других;правильный тот, который выражает свое мнение.3. «Что каждый ожидает от нашей встречи?»**Вывод:**«Действительно, при совместной работе мы можем больше узнать друг друга. Разумеется, если мы хорошо будем работать, то добьемся определенных результатов.***Информирование***для того чтобы нам со всех сторон продумать работу нашей группы;решить очень серьезные конструктивные вопросы;увидеть перспективу своей работы; обсудить реальные возможности.Мы будем работать искренне и достаточно серьезно воспринимать все этапы работы, какими бы они не показались.Есть ли у Вас вопросы? Все готовы работать?**IV. Упражнение «Ассоциации»**Цель: эмоциональное погружение в проблему.«Поразмышляйте в течение одной минуты и ответьте на вопрос: «Какие у Вас возникают ассоциации, когда Вы слышите слово «адаптация»?»Какие ассоциации, мысли возникают от слова АДАПТАЦИЯ?Что для меня в этих словах? (высказывается каждый участник, по кругу)Вывод: Каждый из нас прошел какую-то часть жизненного пути. Некоторые ситуации в жизни связаны с понятием адаптацияВ самом распространенном своем значении *школьная адаптация понимается как* приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. Также необходимо помнить о четыре вида адаптации:ü физиологическая (взаимодействие различных систем организма);ü биологическая (изменение в обмене веществ и функциях органов соответственно жизненному значению воздействий);ü психологическая (приспособление человека к условиям, задачам на уровне психических процессов, свойств, состояний);ü социально-психологическая (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе, усвоение норм и ценностей образовательного пространства, а также изменения, преобразования среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности).При нарушении адаптации, т.е. привыкания к условиям школьного обучения, возникает дезадаптация. Если в этот период ребёнку не будет оказана необходимая помощь со стороны родителей, учителей, психолога, у ребёнка может возникнуть школьный невроз или психосоматические заболевания. Для того, чтобы этого не произошло, необходимо вовремя распознать признаки дезадаптивного состояния.**V. «Портрет дезадаптированного ребёнка» (работа в группах)**
Учителя делятся на группы и в течение 5 минут обсуждают признаки, по которым можно распознать ребёнка, испытывающего трудности адаптации, и оформляют на ватмане. Затем представители от групп выступают, называя выделенные ими признаки, ведущий в конце подводит итог. **Признаки возникшей дезадаптации школьника:**

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
4. Нежелание выполнять домашние задания.
5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
7. Беспокойный сон.
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
10. Неадекватные поведенческие реакции на замечания и реплики учителя, грубость.
11. Нарушения во взаимоотношениях со сверстниками.
12. Снижение успеваемости, потеря интереса к учебе.

Для того, чтобы ребёнку оказать эффективную помощь, необходимо знать ***причины возникшей дезадаптации***. Психолог раздает учителям методику «Психологический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе» и «Анкету для родителей по выявлению уровня адаптации ребёнка к школе».**VI. «Причины дезадаптации» (работа в группах)**Участники семинара в группах обсуждают ответ на вопрос «Каковы могут быть причины возникновения дезадаптации?», ответы фиксируют на листах. Затем выступают представители от групп. Ведущий подводит итог.
**Причины школьной дезадаптации:**

* низкая готовность к школе;
* несоответствие возможностей ребёнка требованиям программы обучения;
* отсутствие мотивации, «внутренней позиции школьника»;
* неумение общаться с окружающими (детьми, взрослыми);
* чрезмерная требовательность родителей;
* гиперопека со стороны родителей;
* незнание родителями и учителями возрастных особенностей детей;
* высокая тревожность самих родителей;
* несоблюдение режима дня (отсутствие полноценного отдыха);
* наличие серьезных хронических заболеваний;
* чрезмерная загруженность ребёнка (кружки, репетитор);
* и др.

**V. Проективный рисунок «Адаптация»**А сейчас наша работа происходит в группах (три группы 1-е классы, 5-е классы, 10-е классы). Для каждой группы следующее задание:• Изобразите на рисунке взаимодействие учителя и ребёнка во время
адаптации или какой-то сюжет на эту тему, где в виде образов будут нарисованы
учитель и ученик.• Запишите возможные чувства и мысли учителя и ученика.
Обсуждение: • Затем от каждой подгруппы понадобится 2 представителя, которые
озвучат возможные чувства и мысли учителя и ученика.**VI. Упражнение «Наша помощь»**Участники остаются в тех же группах.Заполняется таблица «Как я могу помочь себе и ребёнку в период адаптации?» Обсуждение: Один представитель от группы озвучивает итоги, о Ваши суждения и идеи будут оформлены и предложены для педагогов школы.**VII. Упражнение «Самочувствие»**3мин /П.В./И в завершении, сидя в кругу, каждый участник группы называет слово или словосочетание, характеризующее своё состояние или настроение в данный момент (что получили от занятия). Передаёт руку соседу сидящему слева. Сосед берёт руку в свою и так же произносит нужное слово, таким образом круг замыкается.**VIII. Заключение. Рефлексия**,0мин7И.В./Что получили на сегодняшнем занятии, какие чувства испытывали, какие вопросы остались неразрешёнными?Сегодня мы еще раз вместе с вами, обозначили, с какими трудностями могут встретиться или уже встретились наши учащиеся; находили выходы и пути преодоления; отмечали возрастную специфику.Само построение семинара-тренинга одна из возможных форм организации классного часа или родительского собрания в классе.Скажите себе спасибо за работу.**Ход семинара:**1. Правила группы (3 мин). Наша встреча сегодня посвящена теме адаптации учащихся в 5м классе.Для эффективности решения вопросов нашего семинара предлагаю вам правила работы нашей группы:-активное участие всех-сказал сам, послушай других-каждое мнение, высказывание имеет место бытьЕсли группа принимает предложенные правила работы группы, то давайте приступим к нашей работе……..2. Упражнение «Ассоциации» (4-5 мин). У каждого из вас есть представление о том, что такое адаптация. Предлагаю каждому в одном слове выразить, что такое адаптация (высказывания фиксируются на доске).Подвывод:Адаптация имеет различные значения и определения – многофункциональное определение. Есть и группы учащихся испытывающие трудности адаптации. На семинаре мы будем говорить о тех группах учащихся, которые испытывают трудности адаптации в 5м классе: гиперактивные, агрессивные и тревожные школьники.3. Упражнение «Инструкция» (6 + 3 мин обсуждение). Для того чтобы наиболее полно погрузиться в проблему поведенческого характера школьников, предлагаю вам выполнить следующее упражнение:Обсуждение упражнения.4. Информационный блок (просмотр презентации 15 мин)