**Условия для успешной социальной и психологической адаптации студента**

Бабина Светлана Петровна,

преподаватель краевого государственного

бюджетного профессионального образовательного

учреждения «Ачинский медицинский техникум»

Одной из важнейших педагогических задач 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. Задача техникума в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества. Адаптационный процесс необходимо рассматривать комплексно, на различных уровнях его протекания, т.е. на уровнях межличностных отношений, индивидуального поведения, психофизиологической регуляции. Решающую роль в этом ряду имеет собственно психическая адаптация, которая в значительной мере оказывает влияние на адаптационные процессы, осуществляющиеся на иных уровнях. Т.И. Попова выделяет в адаптации личности студента-первокурсника и соответственно учебной группы, в которую он входит, к новой для него социокультурной среде учебного заведения следующие стадии:

·*начальная стадия*, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремятся придерживаться прежней системы ценностей;

·*стадия терпимости*, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;

·*аккомодация,* т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой;

·*ассимиляция*, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды.

Для успешной адаптации студента-первокурсника необходим индивидуальный подход к каждому. Это должен быть основной принцип работы. Актуально проведение различных мероприятий, на которых ребята посредством несложных игр ближе знакомились бы друг с другом, учились общаться, находить общий язык с однокурсниками и с ребятами постарше. Весьма полезен будет паспорт адаптации первокурсника.

Обеспечение эффективной адаптации студентов первого курса к новой воспитательно-образовательной среде является той целью, которая определяет содержание соответствующих педагогических задач.

**Выделим систему последовательных и взаимосвязанных шагов**:

·изучение личностных особенностей первокурсников;

·выявление трудностей адаптационного периода и особенностей «вхождения» обучающихся в студенческую жизнь;

·анализ и обобщение полученных данных;

·подготовка на основе данных исследований рекомендаций для кураторов и преподавателей, работающих со студентами первых курсов, направленных на оптимизацию адаптационного периода;

·проведение круглого стола с участием директора и его заместителей в т.ч. по воспитательной работе, специалистов управления организационно-воспитательной работы по проблеме адаптации первокурсников;

·включение в учебное расписание студентов первого курса кураторского часа, в рамках которого проводятся разномасштабные мероприятия по различным тематическим программам;

·разработка и постоянное совершенствование тематических образовательных программ для студентов первых курсов;

·организация и проведение цикла практических занятий со студенческими активами и старостами первых курсов, направленных на повышение уровня осознания трудностей адаптационного периода, освоение способов их преодоления и развитие навыков конструктивного общения;

·разработка цикла практических занятий для студенческих групп первого курса, которые в дальнейшем будут рекомендованы для проведения в рамках кураторского часа; ·организация и проведение Школы кураторов и молодых преподавателей, работающих со студентами первых курсов, направленной на повышение у педагогов уровня психолого-педагогической грамотности;

·организация и проведение методических семинаров с кураторами первых курсов по освоению ими методики проведения практических занятий в студенческих группах в рамках кураторского часа;

·социально-психологическое и научно-методическое сопровождение деятельности кураторов в процессе освоения ими предложенной методики проведения групповых занятий с первокурсниками;

·индивидуальное и групповое консультирование студентов и преподавателей; ·совместное подведение итогов, анализ результатов проделанной работы и планирование работы на будущее.

Регулярно следует проводить заседания студсоветов, на которых они могут собраться для решения определенных вопросов, связанных, например, с подготовкой к предстоящим мероприятиям, праздникам. Ведь не секрет, что совместная работа объединяет, помогает раскрыться человеку. Возможны аутогенные тренировки. Аутогенная тренировка повышает адаптивность, в основном, путем развития саморегуляции степенью нервно-психического напряжения, а активное социально-психологическое обучение - посредством развития инициативности и ответственности личности. «Аутогипнотренинг» как один из новых методов психической саморегуляции также развивает адаптивность студентов.

Практические рекомендации: Для студентов первого курса в цикле лекций «Введение впрофессию» организовать практические занятия по психологии с целью обучения приемам психической саморегуляции. Студентов первого курса обследовать методами психодиагностики с целью выявления групп «риска» - студентов с недостаточной степенью развития адаптивности. Этим студентам создать условия для занятий в Кабинете психологической помощи, который целесообразно организовать в колледже. Внедрить в учебно-воспитательный процесс колледжа активные методы обучения. Первоначально рекомендуется организовать цикл факультативных занятий в форме социально-психологического обучения или деловых игр, что позволит разработать «портрет» специалиста определенного профессионального профиля и обработать методику проведения занятий, соответственно условиям учебно-воспитательного процесса в конкретном учебном заведении. Целесообразно мероприятия по оптимизации учебно-воспитательного процесса строить на основе изучения результатов адаптивности конкретных студентов, которое является формой и условием индивидуализации обучения В контексте развития адаптивности студенты младших курсов испытывают потребность, в основном, в совершенствовании психической саморегуляции. Поэтому для студентов младших курсов развитие адаптивности более аффективно посредством различных форм аутогенной тренировки.

Адаптация студентов младших курсов к обучению будет более успешной, если:

1. организовать адаптацию как системный, двусторонний, поэтапный процесс формирования и развития когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей;
2. выделить по каждой специальности базовые дисциплины и процесс их изучения строить с учетом уровня адаптации и поведенческих характеристик студентов, используя развивающие возможности этих дисциплин (развитие структурированности знаний, четкости формулировок, доказательности рассуждений, гибкости и системности мышления, освоение алгоритмов и современных технологий работы с информацией), при этом успешная познавательная деятельность взаимообусловит формирование и развитие когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей;
3. организовать индивидуализированную самостоятельную работу с использованием новых информационных технологий с учетом личностных особенностей и возможностей студентов, относящихся к различным уровням адаптации, включающую подготовку к лекции и проработку лекционного материала, выполнение практических и творческих заданий, взаимопроверку и самоконтроль результатов обучения.

Изучение базовых дисциплин в этих условиях обеспечит развитие абстрактного, логического, системного мышления, приучит к систематическому умственному труду, воспитает настойчивость, упорство в преодолении трудностей, усидчивость при выполнении действий, которые часто имеют однообразный характер, воспитает умение понять, принять или доброжелательно доказать свою точку зрения собеседнику. При этом будут восполнены недостающие знания в соответствующей предметной области, сформированы необходимые учебные умения и навыки, что облегчит усвоение общепрофессиональных и специальных дисциплин. Некоторые проблемы адаптации в образовательном процессе помогло бы решить использование компьютерных информационных технологий на лекциях, практических занятиях, семинарах и т.п. Наличие электронных учебников, пособий, электронных библиотек, тестов, выхода в глобальную сеть облегчают процесс активной учебной деятельности студентов. Работа студента с электронными ресурсами, самостоятельный поиск информации способствует совершенствованию умений отбирать и структурировать необходимый для изучаемой дисциплины материал, логично излагать и аргументировать различные, современные теоретические подходы к психолого-педагогическим проблемам. Использование новых информационных технологий помогает студенту стать активным в учебной деятельности и повышает его самостоятельность, что является одним из важнейших факторов успешной социальной адаптации. Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспосабливаться к новым условиям. И здесь большую роль будет играть самостоятельная, творческая работа студента. Задачей учебного заведения является, прежде всего, не только дать профессиональные знания и сформировать умения, но и научить «вжиться», полюбить выбранную профессию, помочь будущему специалисту «войти» в реальные производственные условия. Поэтому и помощь должна осуществляться всеми подразделениями вуза (учебными, научными, общественными) на основе их взаимодействия. Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволит повысить академическую активность студентов, успеваемость и качество знаний. В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности - адаптированность, как результат, итог процесса адаптации.

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. При этом процесс адаптации носит интерактивный характер: образовательная среда СПО 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. Ведущая роль в процессе адаптации отводится учебной деятельности (в отличие от сложившихся представлений о возможности адаптации первокурсников путем широкого вовлечения их во внеучебную деятельность). Формирование общеучебных умений и навыков, развитие креативных, дивергентных, логических качеств мышления осуществляется в процессе изучения базовых дисциплин. Адаптация - процесс, в котором организация учебно-познавательной деятельности студента должна способствовать наиболее полной реализации личностного потенциала. Несмотря на безусловную сложность базовых дисциплин, когда студенты младших курсов испытывают особые проблемы в освоении именно их, раскрытие и использование их развивающего потенциала с целью учебной адаптации обусловливают формирование, стимулируют развитие, обеспечивают устойчивое функционирование связей, определяющих место обучающихся в образовательной среде СПО.