**Тема: Психологическая адаптация студентов к обучению в колледже**

 Каждый год наш колледж гостеприимно распахивает двери для пополнения большого и дружного коллектива студентов, которые поступают из разных сельских и городских школ, становятся первокурсниками нашего учебного заведения. Все они очень разные, каждый имеет за плечами свой багаж знаний и умений, каждый обладает определенным уровнем коммуникабельности, уверенности в себе и ответственности, но все они пришли за одним и тем же, за профессией, которую выбрали, поэтому наша главная задача не только адаптировать их, но и сформировать желание получить данную профессию, чтобы в будущем стать хорошим квалифицированным специалистом. Переход из школы в колледж является для многих обучающихся переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий подросток самостоятельно, без поддержки взрослых может приспособиться к новым, важным для него условиям, а также безболезненно их пережить.

 Новый коллектив, новые преподаватели, новый учебный процесс, отличающийся от школьного, порой неопределенность в выборе профессии, все это приводит к возникновению психологических проблем, к затруднению в адаптации. Поэтому очень часто возникают трудности и неудачи, которые приводят к разочарованию, утрате интереса, пассивности, не желанию учиться, а также посещать колледж.

 Программа учебной дисциплины «Психология адаптации» относится к дисциплинам по выбору образовательного учреждения за счет вариативной части. Содержание программы направлено на достижение следующей цели: создание условий для полноценного личностного развития, позитивной социализации, профессионального и личностного самоопределения в период социально-психологической адаптации первокурсников. В середине октября я начала вести дисциплину «Психология адаптации» во всех группах 1 курса. Скажу сразу, что было сложновато мне начать работать не сначала учебного года. Была одна группа достаточно враждебно была настроенная, чувствовалась какая-то скованность, замкнутость, необщительность, не желание и не умение находить компромисс, не хотение договариваться. В этой группе были явные лидеры, мелкие группировки, которые на мои предложения и просьбы крайне негативно отзывались. Но как говорится, капля камень точит, опираясь на тех же негативно настроенных лидеров, пришлось построить работу так, чтобы эти лидеры в итоге стали мне союзниками.

 Итак, чтобы с первого курса начать формировать имидж студента нашего колледжа, я решила структуру дисциплины «Психология адаптации» разделить на 3 социально-психологических компонента, которые, на мой взгляд, являются самыми основными:

1. Мотивационный компонент – наличие значимых учебно-профессиональных мотивов и потребностей, личностно значимые ценности. На этом этапе в сентябре в группах уже была проведена входная диагностика (диагностика уровня адаптированности, выявление учебных мотивов, уровня агрессивности и склонности к отклоняющемуся поведению, диагностика характерологических особенностей и изучение интеллектуальной лабильности и т.д). Поэтому, чтобы как-то узнать их поближе и сделать небольшой анализ мотивов и потребностей студентов, я попросила их написать их сочинение «Моя будущая профессия». Самая главная задача этого сочинения была: как вы видите себя в будущей профессии. Нужно было студентам проявить фантазию, включить творческое воображение и написать небольшое сочинение, но для многих студентов это задание стало огромной проблемой. Было очень много вопросов разного плана. Когда в итоге написали, результаты сочинений были безрадостные: некоторые студенты писали о том, что чисто случайно попали к нам, у некоторых мечта была учиться в другом учебном заведении. На этом этапе были проведены цикл мотивационных тренингов, направленных на знакомство, формирование мотивов деятельности, на обучение постановки целей, планирование и организация самостоятельной работы, на рациональное использование своего времени. На тренингах проводились разные интерактивные формы и приёмы работы со студентами: ролевые игры, упражнения на знакомство и сплочение коллектива, на командообразование, ситуационные задачи, инсценировки, коллективный рисунок, турнир на лучшее выступление.

2. Когнитивный компонент – Я-концепция студентов колледжа: Я - физическое, Я социальное, Я в будущем, Я с точки зрения других членов общества. На этом этапе были проведены такие занятия: Технологическая игра «Кто я?» на познание истины в самом себе, выработку умения договариваться между собой, повышения уровня культуры межличностных отношений, философская игра-размышление «Уголки моей души», практическое занятие с элементами беседы «Принятие себя», рефлексивный тренинг «Я – глазами других»; семинар-практикум «Здоровый образ жизни, привычки полезные и вредные».

3. Деятельностный компонент – умение развивать собственный имидж, исходя из особенностей деятельности, а также возможность изучать свой имидж в образовательном пространстве колледжа. Для реализации этого компонента был проведен цикл занятий, направленных на овладение эмоциональной культурой, приёмами самопознания, саморегуляции в будущей профессиональной деятельности. «Как создать вокруг себя заповедник радости», «Как научиться говорить, чтобы тебя слушали», «Выработка навыка уверенного реагирования на критику», «Психологическая готовность к сессии», «Психологическая безопасность».

 И итоговым зачетным мероприятием было составление квест-игры по той теме, которая была вытянута по жеребьевке. Студенты должны были продумать сюжетную линию, этапы, реквизиты, маршрутные листы, оценивание. Для итогового мероприятия не зря была выбрана такая форма как квест, потому что именно эта форма позволяет нам увидеть результаты нашей работы: во-первых, это командная игра, построенная на общении между игроками, и с большинством заданий просто не справиться без помощи всей команды и конечный результат зависит от общих усилий. Во-вторых, это максимальный вклад в победу команды каждого игрока, формирует сплочение, взаимовыручку, коммуникативные качества, умение договариваться, распределение обязанностей. В-третьих, формирует умение быстро решать нестандартные задачи, находить разные способы решения задач. В-четвёртых, разработка самого сценария квест-игры, формирование умения самостоятельной работы, анализ литературы, поиск информации, формирование познавательной активности. Студентам очень понравилась такая форма проведения зачётного мероприятия, т.к. если они раньше были только участниками квест-игр, то здесь полностью легла на них ответственность за подготовку и проведение игры для своей группы.

 На основании всего вышеизложенного можно говорить о том, что дисциплина психология адаптации необходима, **она направлена на формирование развития групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе, на развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе, развитие позитивной самооценки, творческих способностей учащихся, способности к рефлексии, на развитие навыков работы в команде, принятие решений, ответственности, умение справляться с эмоциональными кризисами, на осознание правильности сделанного профессионального выбора**. Моё предложение на следующий год на дисциплину «Психология адаптация» во всех группах 1 курса выделить 32-36 обязательных часов.

 Нужно отметить, что помощь в адаптации студентов 1 курсов должна осуществляться всеми специалистами колледжа на основе их совместного взаимодействия: классный руководитель, психолог, социальный педагог, все преподаватели, которые работают в группах 1 курса. Например, порой классному руководителю бывает сложно выбрать актив группы, как бы не ошибиться с выбором старосты, поэтому можно совместно обсудив выбрать даже старосту группы, которая будет вести свою группу только вперёд. Поэтому в период адаптации на весь колледж ложится большая ответственность в создании условий для успешной адаптации, безболезненного принятия той новой обстановки, которая существует в учебном заведении и которая благоприятно влияет на психологическое состояние молодого человека.