**АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКА**

**(памятка для куратора 1-го курса)**

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самоценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушением психического здоровья.

Проблема адаптации в частности весьма актуальна для обучающихся первого курса. Необходимым условием успешной деятельности учащегося является освоение новых для него особенностей учебы в учреждении образования. На протяжении первого года обучения происходит вхождение первокурсника в коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации первокурсников к обучению в учреждении образования выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;

2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;

3.Неумение осуществить психологическуюсаморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);

4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и авторитетными педагогами;

6. Социально-экономические проблемы у иногородних учащихся: обеспечение себя финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

* образовательном – адаптация к учебной деятельности;
* психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
* межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Для оптимальной адаптации обучающихся к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса ни у кого не вызывает сомнений, первый из трех лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних обучающихся накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Большое значение имеет нацеленность будущего учащегося на конкретное учебное заведение. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и колледже приводит к тому, что многие обучающиеся, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы в учреждении образования просто обязательны встречи администрации со всем курсом, заведующих отделений со своими группами, а также активная работа кураторов учебных групп, мастеров производственного обучения, воспитателей, службы СППС.

Немаловажным аспектом в становлении личности первокурсника является профессионально - нравственная культура будущих специалистов, структура которой включает в себя:

* уровень профессиональных и этических знаний, степень их осмысления, глубину убеждений;
* нравственные чувства, характеризующие отношения к профессиональной деятельности (честь, гордость, достоинство, самоопределение);
* наличие навыков и умений реализации нравственных норм деятельности (профессионализм, мастерство, морально-деловые качества);
* деловую культуру и деловой этикет.

Безусловно, что профессионально-нравственная культура не появляется сама по себе, ее необходимо воспитывать, внедрять в сознание молодежи. И в этом процессе ведущую роль играет куратор группы – ибо это первый человек, преподаватель и старший товарищ, с которыми сталкиваются бывшие абитуриенты, ставшие учащимися первого курса. От того, насколько куратор сам по себе личность, от того, насколько серьезно он относится к своей дополнительной нагрузке, зависит формирование профессионально-нравственной культуры обучающихся.

Деятельность куратора должна опираться, на ряд *принципов*:

**1. «Уважай».** Основной принцип межличностного общения, основанный на восприятие любого даже самого нерадивого или недисциплинированного учащегося как самостоятельной и сформировавшейся личности. Критика действий обучающихся должна быть аргументированной; нельзя и недопустимо унижать их достоинство; терпение, такт и желание помочь должны стоять на первом месте.

**2. «Обучай».** Этот принцип включает в себя следующее:

2.1. Информирование обучающихся о практических сторонах жизни в деятельности колледжа: о расположении корпусов и системе взаимосвязи между ними, индексации учебных аудиторий, о службах, которые есть в учреждении образования, и о том, в каких случаях к ним можно и нужно обращаться, о структуре отделения и о его руководстве.

2.2. Формирование морально-психологического климата в группе - привитие традиций колледжа, обучение правилам достойного поведения и элементарным основам культуры поведения, внедрение навыков общения.

3. **«Доверяй, но проверяй».** Обучающийся отличается от школьника более широкими рамками свободы. Куратор не обязан выполнять «милицейские» функции, но доверяя учащимся в вопросах организации их собственного рабочего времени, наставник, прежде всего, должен довести до сознания каждого понятие «дисциплина». Понятно, что достигается это достаточно жестким контролем.

**4. «Формируй».** Этот принцип работы куратора имеет долговременный, стратегический характер. Куратор выступает здесь активным фактором воздействия на обучающегося: - на базе изменения личности необходимо подсказать, над чем конкретно надо работать подростку, чтобы он стал полноценным специалистом; постараться сгладить негативные стороны проявления некоторых черт характера; сориентировать учащегося на достижение реальных целей; научить его реально оценивать свой потенциал. Действенным средством формирования профессионально-нравственной культуры является работа куратора по побуждению участия учащихся во внеучебной работе в любом ее направлении. Постоянная, систематическая занятость в различных формах внеучебной работы позволяет выработать некоторые профессиональные качества будущих специалистов, соответствующие новому уровню требований культуры:

4.1. Проведение любого внеучебного мероприятия требует четкости, разработанности, умения проявить инициативу, принимать решения.

4.2. Возникновение альтернативных предложений, их обсуждение, поиск наиболее приемлемого варианта неизбежно вызывает споры, противостояние мнений – отсюда необходимость выработки навыков разрешения конфликтных ситуаций, умения находить компромисс, аргументировать свою точку зрения.

4.3. Внеучебная работа требует от обучающихся высокой личностной организованности, умения распределять свое время таким образом, чтобы получить удовлетворение от проведения мероприятий с наименьшими потерями, не снижая качества обучения.

4.4. Выработка концепции внеучебного мероприятия, разработка плана его реализации, методов и способов проведения мероприятия в значительной мере приучает к творческому отношению к порученному делу. Момент творчества не только имеет самостоятельное значение, но и развивает личность, служит стимулом активной деятельности.

4.5. Реализация любого мероприятия по внеучебной работе развивает организаторские способности: умение найти необходимых людей, создать условия для их слаженной работы. Кроме того, анализ ошибок и упущений, сделанных во время подготовки и проведения мероприятий, дает необходимый опыт объективного отношения к оценке результатов своей деятельности.

4.6. Подготовка и проведение внеучебных мероприятий, входящих в план воспитательной работы, заставляет студентов вырабатывать в себе такие качества, как обязательность, ответственность, дисциплинированность: успех любого дела зависит от четкой взаимосвязи и взаимозависимости участников мероприятия, от того, насколько они могут надеяться друг на друга.

4.7. Совместная творческая работа развивает в участниках дух коллективизма (корпоративности), здорового и позитивного патриотизма, которые основаны на объективной оценке их деятельности со стороны окружающих. Чувство локтя, единства с товарищами приносит глубокое моральное удовлетворение. Кроме того, заслуженная и обоснованная гордость за результаты своего труда и труда своих товарищей значительно сказывается на чувстве собственного достоинства – немаловажный фактор для самоутверждения личности.

Вышесказанное не означает, что некоторые из профессиональных качеств, указанных выше, вырабатываются только при участии обучающихся во внеучебной работе. Конечно, нет – в учебном процессе эти черты специалистов тоже развиваются. Однако следует признать, что эффективность приобретения любых навыков зависит от формы: активной или пассивной. А в этом смысле не учебная работа – форма активная и, следовательно, результативная. Идеален вариант, когда куратор не только стимулирует участие во внеучебной работе, но и проявляет действительный интерес к ее результатам, более того сам участвует в этой работе.

Еще одно немаловажное направление деятельности куратора – вовлечение учащихся в художественное творчество. Это позволяет раскрывать личности подростков, раскрепощает его, позволяет приобретать те необходимые качества личности, которые затем будут обнаруживаться в практической деятельности и способствовать карьерному и профессиональному росту:

**«Умение проявить себя»:** выбор сферы творчества, любимого занятия, хобби и желание получить общественную оценку своего выбора, прежде всего, заставляет молодых людей определять свои возможности и способности, учить критически относится к себе, объективно выявлять свои «плюсы» и «минусы». Без реального участия в общественных делах навык «проявить себя» не дает о себе знать. Кроме того, зачастую учащиеся даже не нацелены на выявление всех своих способностей.

**«Умение «подать себя»** (заявить о себе): чаще всего это умение вырабатывается методом проб и ошибок, когда личность определяет ту линию поведения, которая наилучшим способом соответствует ей, адекватно выражая устремления. Необходимо иметь в виду, что желание заявить о себе, обратить на себя внимание окружающих – активное начало деятельности и важный мотиватор: ведь пассивное ожидание (тебя сами заметят) непродуктивно. Кроме того, это умение «подать себя» учит внимательно относиться к партнерам (другим людям), определять ответную реакцию на конкретные действия. Внимательное и уважительное отношение к другим – важный момент социально активного поведения.

Без сомнения, выработка умений «подать себя» и «проявить себя» требует, в свою очередь, умелого руководства со стороны старшего поколения: роль куратора сводится не только к стимулированию художественного творчества, но и к критической оценке проявлений этого творчества не только со стороны «старшего поколения», но и со стороны сокурсников.