**Сегодня – успешный студент,**

**завтра – стрессоустойчивый, конкурентоспособный профессионал**

Ежегодно в нашем колледже в рамках психолого-педагогического сопровождения проводится диагностика адаптации первокурсников к новой образовательной среде.

**Цель:** оказание психолого-педагогической поддержки и помощи первокурсникам, педагогам, родителям на этапе адаптации к новым условиям обучения.

**Задачи:**

1. Изучить прохождение периода социально-психологической адаптации первокурсников.
2. Определить: уровень психологического благополучия и эмоционального состояния контингента.
3. Определить причины, вызывающие трудности в адаптации на новой ступени обучения.
4. Выработать рекомендации для обеспечения успешной адаптации.

Традиционно процесс социальной адаптации рассматривался психологами как два противоположных уровня: *адаптация максимальная* и *дезадаптация*.

Психологи выделяют некоторые личностные и поведенческие особенности, способствующие социально-психологической адаптации. *Личностные качества*: осознанность, гибкость поведения, способность к внутриличностным изменениям, социально-психологическая толерантность. *Особенности поведения*: дружелюбие, ответственность, соответствие поведения этическим нормам. *Способности*: принимать адекватные решения, практическое использование полученных знаний.

**Результаты диагностики первокурсников.**

В исследовании принимали участие 123 первокурсника в возрасте от 16 до 22 лет.

Использованные диагностические средства позволяют выявить:

* учебную, самооценочноую и межличностную тревожность.
* преобладающие чувства, которые студенты испытывают в колледже
* взаимоотношения в учебных группах
* жизненные ценности
* готовность к профессиональному самоопределению

Осознанная готовность личности к самостоятельному профессиональному выбору выражается несколькими уровнями: высокая, средняя, низкая готовность и неготовность. Большинство студентов (79%) 1 курса показывают среднюю степень готовности к профессиональному самоопределению.

Тревожность личности – является с одной стороны показателем адаптации к новым социальным условиям, с другой – свойством личности. Наше исследование даёт возможность изучить тревожность как свойство личности студентов и составляющие этого свойства, а именно: учебную тревожность, самооценочную тревожность и межличностную тревожность. Средние показатели тревожности по группам находятся в пределах возрастной нормы. Наиболее высокие показатели тревожности выражены в учебной составляющей, что свидетельствует о привыкании студентов к новым образовательным требованиям.

Известно, что высокий уровень учебной мотивации зависит не только от сформированности учебно-профессиональных интересов, но и положительного эмоционального настроя.

Большинство первокурсников (68%) испытывают усталость, находясь в колледже. Благодарность учителям отмечают 63 % студентов. С желанием приходят в колледж 58% опрошенных. Радость испытывают 53% первокурсников. 45 % испытывают спокойствие.

Таким образом, в начале обучения у первокурсников отмечается преобладание положительных чувств. Для большинства студентов характерно чувство усталости, что может свидетельствовать, во-первых, о реакции организма на изменение учебных нагрузок; во-вторых, о нарушении режима отдыха-бодрствования.

**Жизненные ценности человека** оказывают непосредственное воздействие на формирование мировоззрения. **Жизненные ценности человека** формируются с детства. Важную роль в этом процессе играют родители, учителя, близкое социальное окружение, литературные произведения, кинофильмы, общественные отношения. Среди главных жизненных ценностей первокурсники выделяют здоровье, счастливую семейную жизнь, наличие хороших друзей, любовь, активную деятельную жизнь, интересную работу, развитие и саморазвитие.

Изучение приоритетных жизненных ценностей имеет важное место при знакомстве с новым контингентом студентов. Необходимость этого вытекает из воспитательных задач образовательного учреждения. Информация о жизненных приоритетах является важным источником знаний для педагогов при составлении воспитательных программ групп и учреждения в целом.

Данные диагностики востребованы педагогами колледжа, родителями студентов, руководителями групп и самими студентами. Анализ результатов диагностики позволяет сформулировать общие рекомендации для родителей и преподавателей первокурсников.

|  |
| --- |
| **Рекомендации родителям первокурсников**1. Следить за соблюдением режима бордрствования, отдыха, сна, питания.
2. Настроить своего первокурсника на добросовестное обучение.
3. Стимулировать и поощрять учебные успехи и достижения.
4. Регулярно интересоваться его успехами и трудностями , возникающими в процессе обучения.
5. Поддерживать связь с куратором группы и администрацией колледжа.
6. Знать важные контакты: друзья, подруги, ближайшее окружение, одногруппники.
7. Поощрять внеурочную занятость, участие в массовых мероприятиях и другую полезную социальную активность.
8. Следить за эмоциональным состоянием.
9. Быть готовым оказать помощь, поддержку, дать мудрый совет.
 |

|  |
| --- |
| **Рекомендации педагогам*** 1. Единство требований педагогов к контрольно-оценочной деятельности. Развитие контрольно-оценочной самостоятельности первокурсников. Сохранение системы контроля и оценки учебной работы первокурсников.
	2. Экскурсии, поездки, совместные мероприятия, обеспечивающие обогащение кругозора и неформальное общение.
	3. Деловые игры, необходимые для развития способности планировать, прогнозировать свою деятельность, умения работать по заранее заявленным правилам.
	4. Диспуты, дискуссии и другие формы групповой работы с целью развития коммуникативных умений (приводить аргументы, строить монолог, вести диалог)
	5. Применение форм работы, развивающих речевые навыки (смысловое чтение, словарный запас, ответы на вопросы)
	6. Практические работы, как необходимое условие развития умений планировать, ставить цели и реализовывать их, и использовать полученные теоретические сведения в практической деятельности.
	7. Активное вовлечение в воспитательные и досуговые мероприятия.
	8. Профилактическая работа о физиологических и гигиенических основах учебной деятельности (режим дня, чередование деятельности, правильное питание, активный отдых, сон)
 |