

## **Методические рекомендации по проведению дней адаптации в учебном заведении**

**Солоненчук И.О., замдиректора по УВР**

Начало занятий в новом учебном заведении сложный период для обучающихся, педагогов. Он связан не только с учебным процессом, но и с организацией жизни в училище. Конечно, есть обучающиеся, которые легко и свободно вписываются в училищную систему требований и норм, социальных отношений, но большинство обучающихся первых курсов, как показали результаты диагностики, подвержены дезадаптации, т.е. обучающиеся становятся невнимательными, менее ответственными, тревожными, хуже учатся. Со своим высоким уровнем тревожности обучающийся неадекватен в восприятии отношений с новыми группами и педагогами, мастерами производственного обучения. В связи с этим появляется чувство неуверенности.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первокурсника, происходит переоценка ценностей. Процесс адаптации обучающихся в училище сложен и физически, и психологически.

Психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности, человека, его поведения, требованиям среды.

Наверное, любой может согласиться с тем, что практически все дети, поступающие в училище, хотят быть хорошими учениками. Какой бы ни была их учебная мотивация, все-таки, большинство из них стараются зарекомендовать себя хорошо. Но, к сожалению, не всем это удается, многие из них испытывают различные трудности.

Успешная адаптация подростка в первые дни в училище в большей степени зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от:

- его способности к установлению межличностных отношений с педагогами;
- навыков ориентации в пространстве училища;
- навыков достойного поведения со своими новыми однокурсниками, умения общаться с ними, дружить;
- способности принимать и соблюдать училищные правила жизни;
- отношения к себе и положительного отношения к училищному миру.

Задачи первой недели адаптации первокурсников:

- создать позитивную атмосферу для формирования коллектива группы;
- создать условия для планирования учащимися стратегии деятельности группы на учебный год;
- определить уровень обученности по предметам;
- определить уровень развития общих компетенций;
- изучить занятость обучающихся в свободное время.
- создать условия для понимания подростками уникальности своего характера, показать ценность его проявления в творческом самовыражении;
- помочь обучающимся активизировать собственные ресурсы организма;
- формировать у подростков толерантность и позитивное отношение к обучающимся с иной индивидуальностью.

## Мероприятия первой недели адаптации для первокурсников

№	мероприятие	время	
1 день	1. Торжественная линейка; 2. Экскурсия по училищу; 3. Час общения.	45 минут 1 час 30 минут 45 минут	
2 день	1. 1-4 уроки 2. Игра «Давайте познакомимся»; 3. Входное психологическое тестирование	4 часа 45 минут 45 минут	4 урока Час общения
3 день	Туристический слет	6 часов	4 урока – физкультуры, 2 урока – ОБЖ.
4 день	День спорта	6 часов	6 уроков физкультуры
5 день	Экскурсии на предприятия города	6 часов	6 уроков производственного обучения
6 день	1. Проектная деятельность в группах; 2. Защита проектов; 3. Посадка деревьев.	2 часа 2 часа 2 часа	4 урока русского языка и литературы 2 часа биологии или ОБЖ

### Деловая игра «Давайте познакомимся»

Задачи:

- создать позитивную атмосферу для формирования коллектива группы;
- создать условия для понимания подростками уникальности своего характера, показать ценность его проявления в творческом самовыражении;
- помочь обучающимся активизировать собственные ресурсы организма;
- формировать у подростков толерантность и позитивное отношение к учащимся с иной индивидуальностью.

Оборудование: бейджи, фломастеры, иголки, клей, ватман с надписью «Я хочу, чтобы училище было...», ватман с надписью «Я хочу, чтобы в училище не было...», чистый ватман.

#### 1. Упражнение 1. «Напиши свое имя» (3 мин)

**Ведущий:** «Ребята, для того чтобы нам во время игры можно было обращаться друг к другу по именам, напишите свое имя на листочках и приколите к одежде»  
ребята на листочках пишут свое имя и прикрепляют на иголки к одежде.

#### 2. Упражнение 2. Игра «Электрический ток» (5-7 мин)

Во время игры все участники вместе с ведущим встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Начиная с ведущего по очереди пожимают друг другу руки. Игра заканчивается, когда очередь доходит снова до ведущего.

После окончания круга можно предложить ребятам провести игру быстрее – на скорость, ведущий может считать.

**Ведущий:** «А теперь давайте поиграем в игру, которая называется «Электрический ток», для этого встанем в круг, возьмемся за руки и закроем глаза. Начиная с меня мы будем по очереди пожимать друг другу руки. Начали.

**Ведущий:** «Молодцы ребята, а теперь давайте выполним упражнение быстрее»

### 3. Упражнение 3 «Характеристика обучающегося профессионального училища на первую букву своего имени» (5-7 мин)

Ведущий предлагает ребятам придумать одно положительное качество обучающегося и назвать его. Ребята по очереди называют слова, а ведущий записывает их на листок бумаги.

**Ведущий:** «Ребята сейчас мы с вами составим портрет обучающегося училища. Как вы думаете, каким он должен быть? Для этого каждый придумает одно положительное качество на первую букву своего имени и по очереди назовет его»

### 4. Упражнение 4 «Разбивка на группы» (3 мин)

- все ученики разбиваются на три группы, по счету 1, 2, 3.

**Ведущий:** «Для выполнения следующего задания нам нужно разделиться на три группы Мы сделаем это на счет 1, 2, 3. Все «1» будут первая команда, «2» - вторая команда, «3» - третья.

### 5. Упражнение 5 «Задание по группам» (10 мин)

#### Группа 1

Задание: нарисовать образ училища будущего.

- участникам раздают фломастеры, бумагу, за десять минут они должны нарисовать образ училища будущего.

**Ведущий:** «А теперь давайте пофантазируем об училище, каким мы хотим его видеть, что в нем должно быть, как вы думаете. Нарисуйте»

- участвует вся группа.

#### Группа 2

Задание: закончи предложение «Я хочу, чтобы училище было. ....»

- обучающимся выдается лист бумаги с напечатанным на нем предложением. Группа предлагает идеи, один игрок записывает их на листе бумаги.

#### Группа 3

Задание: закончи предложение «Я не хочу, чтобы в училище было. ....»

- ребята предлагают свои варианты окончания предложенного предложения.

#### Представление заданий по группам (10 мин)

По истечению времени (10 мин) каждая команда представляет свою работу. В процесс представления (по окончании выступления каждой команды) можно привлекать остальных ребят, поощрять внесение новых предложений и идей.

### 6. Рефлексия (5 мин)

По завершении руководитель подводит итог (1-2 ми), а затем проводит рефлексию: ребята обмениваются новыми впечатлениями и своими ощущениями от игры.