**Рекомендации для эффективной академической адаптации, межличностной адаптация и цифровой адаптации**

**студентов 1 курса**

**на 2020-2021 уч.г.**

По результатам исследования адаптационных особенностей студентов 1-го курса всех специальностей за 2020-2021 учебный год были подготовлены специализированные рекомендации, нацеленные на стабилизацию состояния лиц юношеского возраста по следующим направлениям: межличностная адаптация, адаптация к учебному процессу, цифровая адаптация. В процессе разработки большое внимание уделялось методам разработанных в рамках когнитивно-поведенческой терапии, психодрамы, телесно-ориентированной терапии.

**Для развития адаптации к учебному процессу** основным фактором является личностное благосостояние. Лица, находящиеся в оптимальном психическом состояние как правило, более успешны в процессе обучения и показывают хорошие результаты. Для стабилизации внутренних конфликтов личности предлагается следующий ряд психологических упражнений:

1. Физические упражнения. Активность тела, соединенная с положительными эмоциями, автоматически приводит к повышению активности психики, хорошему настроению. Как писал английский писатель Уильям Годвин, «самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков».
2. Медитация: Медитация как метод уменьшения стресса относительно недавно вошла в арсенал Западной психотерапии, хотя на Востоке данный путь восстановления душевного равновесия используется уже в течение тысячелетий. Данное упражнение входит в курс психотерапии и успешно зарекомендовало себя. Медитация не обязательно должна быть такой, какой ее представляют нам в фильмах. Наиболее простой способ медитации — это сесть на стул, расслабиться и постараться не о чем не думать.
3. Эффективное целеполагание. Еще одним источником стресса может быть фрустрация, связанная с недостижением поставленных целей (как в личной жизни, так и в профессиональной сфере). Довольно часто крах поставленных планов связан не столько с непреодолимыми объективными трудностями, сколько с неправильной постановкой цели или неумением подобрать нужные ресурсы. В этом случае использование эффективного алгоритма постановки целей позволит в будущем избежать «стресса рухнувших надежд», вызывающего серьезные психологические и соматические последствия.
4. Использование позитивных образов. Для того чтобы избавиться от стресса, нужно фиксироваться не на своих отрицательных эмоциях, а на положительных переживаниях, и следует думать не о проблемах, а путях выхода их них. Первый шаг к этому — это создание соответствующей словесной формулы, которая символизировала бы будущую цель. Она может быть выражена одним словом («здоровье», «смелость»), а может быть сформулирована в виде целого предложения («Я очень хочу сдать экзамен на отлично»).
5. Мышечная релаксация. Следует отметить, что основная трудность, которая возникает при освоении данного метода, — это проблема произвольного расслабления скелетной мускулатуры. Действительно, нервномышечные взаимоотношения организованы так, что мышцы хорошо понимают только один приказ: «Сократиться!», а указание «Расслабиться!» они фактически не воспринимают. Чтобы расслабить мышцу, нужно «всего лишь» прекратить ее напрягать, но в данном случае отказ от деятельности гораздо труднее, чем ее начало.
6. Аутогенная тренировка: В начальную ступень входят 6 упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа АТ являются шесть навыков:

✓ вызывать ощущение тяжести в конечностях;

✓ вызывать ощущение тепла в конечностях;

✓ нормализовать ритм сердечной деятельности;

✓ нормализовать ритм дыхания;

✓ вызывать ощущение тепла в эпигастральной области;

✓ вызывать ощущение прохлады в области лба.

Если кому-то трудно запомнить формулы самовнушения, то на первых порах можно использовать магнитофон или телефон, на который эти формулы зачитываются спокойным, неторопливым голосом. Для тренировки можно использовать одно из следующих положений:

* + лежа на спине, голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, ноги вытянуты и немного разведены носками наружу;
	+ в кресле: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку кресла. Руки расслаблены, лежат на подлокотниках или на бедрах;
	+ сидя на стуле, позвоночник слегка согнут так, что плечи свисают вперед, голова опущена, руки расслабленно лежат на бедрах, кисти свешены внутрь, ноги удобно расставлены — это так называемая поза кучера, в которой можно сидеть длительное время не напрягаясь.
1. Уверенное поведение. Между психологическим состоянием неуверенности, ее телесными признаками и поведенческими реакциями имеется тесная взаимосвязь, поэтому со стрессом неуверенности можно бороться разными способами: с помощью рациональных самоуговоров, изменением поведенческих паттернов или телесных признаков. Таким образом, если человек испытывает стрессы по поводу своей неуверенности, он может сознательно изменить телесное состояние (позу, жесты, параметры дыхания и голосовые характеристики), в результате чего почувствовать себя более уверенно. Другой способ — это действовать более компетентно (изменение поведенческих проявлений деятельности), что отразится как на самооценке индивидуума, так и на его оценке со стороны окружающих, что в итоге также позволит ему действовать более уверенно.

Для того чтобы вышеприведенные методы «психологической самообороны» действовали эффективно, необходимо придерживаться определенной тактики поведения. В частности, можно применять приемы, приведенные ниже:

✓ Смотрите в глаза собеседнику. Взгляд должен быть внимательный, изучающий, оценивающий и т. д. Вы должны его рассматривать, а не он вас.

✓ Перед ответом выдерживайте паузу. Это даст вам возможность подобрать оптимальный ответ и покажет оппоненту, что вы не спешите удовлетворять его просьбы или требования.

✓ Используйте четкие, «обкатанные» дома, речевые формулы.

✓ Применяйте соответствующую интонацию.

✓ Ответ должен быть гораздо более общим, чем заданный вопрос

**Межличностная адаптация студентов** является важной составляющей процесса образования. Студенты, чьи группы показывают высокую степень сплоченности, более комфортно чувствуют себя в учебном заведении. Командная работа группы зачастую является определяющим фактором успешности каждого ее звена. Построение межличностных отношений является важным элементом успешного завершения деятельности в современное время. Для помощи в создании дружеской атмосферы внутри групп студентов предлагаются следующие тренинговые занятия:

Тренинговое упражнение 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Оборудование** | **Описание** | **Время** |
| **Знакомство** | - | **«Самопрезентация».** Участники должны сесть по кругу. По часовой стрелке каждый участник называет прилагательные, описывающие его имя, при этом имя называть не нужно. Задача участников его угадать. Данное упражнение повышает активность в группе, и улучшает коммуникативный контакт между участниками. | 15 мин |
| **Основная часть** | Заранее подготовленные карточки с незаконченными предложениями | **«Без маски».** Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.Примерное содержание карточек:1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»2. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»3. «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»4. «Верю, что я ...»5. «Мне бывает стыдно, когда я ...»6. «Особенно меня раздражает, что я ...» и т.п.» | 30 мин  |
| **Заключение** | **-** | **«Рефлексия».** Обсуждение проведенного тренинга, возможных вопросов участников. *Вопросы участникам:*1. Как вы себя ощущаете после тренинга?
2. Какие интересные выводы вы для себя сделали?
3. Что было неожиданным для вас?
4. Что было труднее всего? Почему?

Домашнее задание: Ведение дневника. | 15 мин |

Тренинговое упражнение 2.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Оборудование** | **Описание** | **Время** |
| **Приветствие** | Лист А4, ручки | **«Карточка».** После знакомства и для удобства работы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя. При этом он вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, имя литературного персонажа и т.д. В дальнейшем на всем протяжении тренинга участники обращаются друг к другу по этим именам. | 15 мин |
| **Основная часть** | Листы А4, ручки | **«Спасибо вам за то, что вы…».** Вспомните, какую-то ситуацию, когда кто-то рассердил вас и заставил выйти из себя. Как можно точнее воспроизведите в сознании всю обстановку того случая, вспомните своего оппонента, его слова, вашу реакцию на них, а потом резко вернитесь обратно в реальный мир сегодняшнего дня. Сделайте несколько медленных протяжных выдохов с задержкой, чтобы успокоиться, после чего задайте себе вопрос: «За что, несмотря на все, я все же могу поблагодарить своего оппонента?» Найдите как минимум три плюса (чем больше, тем лучше), которые вы можете извлечь из этой ситуации.Запишите их на бумаге.1. …….2. …….3. …….После чего мысленно обратитесь к оппоненту с теми словами благодарности, которые вы написали. Проанализируйте свое состояние и отметьте изменения. | 35 мин |
| **Заключение** | - | **«Глубокое дыхание».** Сядьте в кресло, спина прямая и расслабленная.Положите руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дышите нормально.Отметьте, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усильте это движение, вдыхая более глубоко.Повторять упражнение можно и самостоятельно. | 10 мин |

Тренинговое упражнение 3.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Оборудование** | **Описание** | **Время** |
| **Приветствие** | - | **«Сигнализация».** Ведущий проводит с участниками беседу о том, что у любого человека есть какие-то собственные, лично его сигналы о волнении. Можно провести аналогию с автомобильной сигнализацией: если машину с включенной сигнализацией сильно толкнуть или - тем более - попытаться угнать, у нее срабатывает сигнализация. Так и у человека: если его сильно поразить чем-то, вывести из состояния равновесия, разбудить в нем тревогу, то у него тоже включается сигнализация, свидетельствующая о том, что с ним что-то не в порядке.Проводится блиц-опрос: возможно, кто-то из участников желает поделиться своими наблюдениями. Рассказать про "сигнализацию" у своих знакомых, у себя лично.Далее для участия в ролевой игре вызываются добровольцы. Ролевую игру можно выбрать любую, в которой присутствует элемент напряженности.Остальные участники - в роли внимательных наблюдателей.После каждой игры проводится небольшое обсуждение:- Какие "сигналы" были замечены?- Проявлялись эти "сигналы" единично или несколько раз, в разных эпизодах? | 15 мин |
| **Основная часть** | 3–4 отдельных листочка для каждого участника, коробка (шляпа), выполняющая роль копилки. | «Копилка». Упражнение проводится в 4 этапа. На *1 этапе* участники должны вспомнить и записать страхи, которые они когда-либо преодолели, а главное, как они это сделали. *На 2 этапе* участники пишут страхи, с которыми на данный момент они справиться не могут. После чего участники должны записать несколько способов по их преодолению (на другом листке). Например: «Страх выступлений» - тренировка перед зеркалом, выступление в малых аудиториях (перед знакомыми) и т.д. *3 этап* заключается в том, что все варианты преодоления страхов ложатся в «Копилку». *На 4 этапе* «копилка» пускается по кругу. Каждый участник по очереди достает листок с решением проблемы, озвучивает свой страх и говорит, подходит ли ему данный способ.  | 35 мин |
| **Заключение** | Воздушный шар | **«Летит шарик».** Ведущий подкидывает шарик, и участники должны сделать друг другу комплимент за время, пока шарик не опустится вниз. Если участники не успели, процедура повторяется. | 10 мин |

**Цифровая грамотность** является частой проблемой современного общества. Именно с уровнем развития цифровой грамотности возможно разрешение проблемы адаптации к условиям дистанционного обучения. В ходе проведения анкетирования среди студентов КРМУ именно данный тип адаптации показал себя как наиболее уязвимый. Для разрешения данной проблемы требуется сложный комплекс психолого-педагогических мер с использованием современных средств коммуникации.

Проведение занятий, различного рода мероприятий в онлайн пространстве позволит приспособить студентов к данному формату обучения. В качестве рекомендаций также рекомендовано использование различных программ.

Для повышения уровня цифровой грамотности необходимо понимать основные принципы работы некоторого не узкоспециализированного программного обеспечения, примером которого могут выступать различные текстовые и графические редакторы, а такжепрограммы, предназначенные для работы с таблицами. Помимо этого, студентам рекомендуется получить базовые знания о составляющих компонентах файловой системы «OSWindows» и «MacOS». Для комфортного использования цифровых технологий в процессе обучения, студентам рекомендуется освоить следующее программное обеспечение или их аналоги:

* MS Word,
* MS Excel,
* MS PowerPoint,
* Microsoft Edge,
* WinRAR.

Перечисленные программы помогут считывать, получать, отправлять и создавать учебные материалы в наиболее комфортной и интеллектуально понятной и комфортной среде.

В условиях, принимаемых карантинных мероприятий также студентам рекомендовано ознакомиться с программным обеспечением для осуществления связи и передачи файлов, используемым образовательным учреждением. Из наиболее широко используемых технологий можно выделить следующие:

* Zoom,
* MS Teams,
* Google Meet.

В данный момент рекомендованные к освоению технологии пользуются наибольшей популярностью, а соответствующие им аналоги используют сходные принципы работы и в некоторой степени схожую структуру. Все перечисленное программное обеспечение активно используется во время обучения и позволит студентам комфортно чувствовать себя в информационной среде.

Также рекомендуются периодические консультации с соответствующими специалистами ITсферы для поддержания уровня квалификации как сотрудников КРМУ, так и студентов.

**Психолог А.Надирбекова**