**Рекомендации, позволяющие снизить влияние дезадаптирующих факторов в первые месяцы учебных занятий**

‒ проведение куратором психологических тренингов совместно с педагогом-психологом; ‒ тесная работа классного руководителя с преподавателями и родителями.

Формой работы при этом может быть выбран: классный час, беседа, обсуждение, презентации, тренинги. После проведения таких мероприятии студенты должны:

 ‒ овладеть знаниями об эффективных способах межличностного воздействия, расширить свое понимание о составляющих своего внутреннего мира;

 ‒ развить умения конструктивных способов общения, понимания друг друга;

 ‒ сформировать сплоченный коллектив в группе, на основе доверительных отношений друг другу.

Надо всегда помнить, что процесс адаптации первокурсника идет ступенчато: При этом выявляются следующие трудности в адаптации к обучению в колледже:

‒ недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;

‒ выбор оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

‒ боязнь публичных выступлений перед своими однокурсниками и преподавателями;

‒ социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Для оптимальной адаптации студентов к обучению в колледже важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень запросов и самооценки; способность к сознательной регуляции своего поведения в новых условиях. Смена привычной обстановки приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать личное время и уже на первых зачетах и экзаменах становятся кандидатами на отчисление, поэтому соблюдение приведенных рекомендации способствует во-первых, оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям колледжа; во-вторых оптимизации учебной деятельности студентов, и наконец, в-третьих- развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала. При этом обеспечивается психолого-педагогическая поддержка, которая позволяет избежать первые и основные трудности адаптации с одной стороны, и успешно совмещаются усилия преподавателей и студентов в учебном процессе с другой стороны.