**Soft skills как основа успешности выпускников**

**Навык: Гибкость (адаптивность)**

*Панина Людмила Сергеевна*

*Зав.отделением, преподаватель высшей категории,*

*Костылева Анастасия Александровна*

*Зав.отделением, преподаватель высшей категории*

*ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»*

*mmuspo@mail.ru*

Мир стремительно меняется, знания устаревают, цифровой век диктует обществу свои правила, а именно: чтобы быть успешным, нужно идти в ногу со временем.

Задача преподавателя колледжа - сформировать у будущих специалистов навыки, общие и профессиональные компетенции, которые помогут им соответствовать требованиям современного мира, быть успешными и счастливыми в жизни.

Выпускники должны уметь критически мыслить, уметь учиться и использовать цифровые технологии, творчески применять имеющиеся знания. И в связи с этим мы говорим о новых образовательных результатах, у которых много смежных, сложных названий. Их называют *мягкие навыки, универсальные навыки, ключевые компетенции, навыки 21 века - SoftSkills*.

В чем особенность таких компетенций? Они помогут обучающимся перестроить свою деятельность, построить карьеру в новых изменяющихся условиях, конкурировать даже с искусственным интеллектом, то есть адаптироваться в современном мире.

В будущем мир профессий изменится, и некоторые профессии уйдут с рынка труда, так как их заменит искусственный интеллект.

Профессиональный навыки уйдут на второй план, уступив место мягким, гибким навыкам. Именно на их формирование стоит делать акцент преподавателям в своей педагогической деятельности.

Одной из таких компетенций является **адаптивность**  - умение приспосабливаться к обстоятельствам, понимание происходящих изменений и умение ассимилироваться к ним.

**Сфера адаптивности** отвечает за способность быть в реальности и адекватно вести себя в любой ситуации, трезво ее оценивать. Человек чувствует себя комфортно в новых обстоятельствах, продолжает двигаться, не теряет свой темп. В каждой ситуации чувствует себя отлично.

Характеристика сферы адаптивности:

1. **РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ – это навык человека выявлять источник проблемы и решать её в кратчайшие сроки.** Человек, который решает проблемы, продвигается вперед, он не стоит на месте. Человек, который не решает проблемы стоит не двигается.
2. **ОЦЕНКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ включает адекватную оценку личного опыта и того, что сейчас происходит. Этот навык помогает человеку быть сконцентрированным и сосредоточенным.** Очень хороший навык, так как многие «летают где-то в облаках» как бы оторваны от реальности, а надо быть здесь и сейчас в этой реальности, в которой ты пребываешь, чтобы ее, оценивая принимать и решать, что делать дальше.
3. **ГИБКОСТЬ – это умение адаптироваться к изменениям и согласовывать относительно этих изменений свои чувства и эмоции.** Жизнь – это река, которая постоянно меняет свое течение и его нужно преодолевать. Если ты живой человек, ты течешь против течения. Ясно, что в этом процессе будут встречаться сложности, трудности, тебе где – то будет тяжело, но это говорит о жизни, поэтому нужно научиться адаптироваться к любым ситуациям, нужно научиться правильно себя вести во всех ситуациях, которые возникают. Есть сложные ситуации, есть трагедии, есть потери, есть приобретения, есть предательства, есть обиды, есть взлеты и так дальше. И в каждой ситуации нужно правильно реагировать, правильно себя вести. Именно эмоциональный интеллект помогает нам с этим справляться
4. И ещё одна сфера – это СФЕРА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ.

**УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ означает готовность противостоять ему, не поддаваться эмоциям, но в твердости пройти все трудности, не поддаваться импульсивности, противостоять стрессовой ситуации.** Когда человек натренирован, когда он умеет управлять своими эмоциями, он способен контролировать себя, когда приходит сложная, трудная ситуация, т.е. противостоять этой стрессовой ситуации это навык, это не врожденное качество. С этим не рождаются, это надо сформировать в себе. Т.е. надо осознать, дойти или научить себя как действовать в стрессовых ситуациях

1. Здесь также употребляется понятие **КОНТРОЛЬ ИМПУЛЬСИВНОСТИ, что означает не поддаваться импульсу на эмоциях, «не рубить с плеча».** Люди часто идут на поводу своих эмоций. Их разозлили, они разозлились, и они моментально расстроились, всё высказали, а потом жалеют об этом. Так вот если вы научились правильно вести себя в этой сфере, если перед глазами вашими или в памяти вашей есть понимание, что должно быть правильное поведение во время стресса, правильная реакция. Это будет тем рычагом, который вас останавливает. Вот приходит ситуация, накрученная ситуация приходит в вашу жизнь, а вы так: «Стоп! Надо эмоции поубавить. Сначала думаю, потом говорю». Вы уже победили! Анализируйте, думайте, формируйте все правильные отношения к эмоциям, руководите этими эмоциями. И тогда без проблем решите любую ситуацию.

Есть такие гибкие компетенции, которые трудно измерить, их трудно свести количественным тестом, но измерение все же производится. Для этого есть международные сравнительные исследования, в которых с помощью тестов эти навыки измеряются.

**ТЕСТ НА АДАПТИВНОСТЬ (Травин В.В., Дятлов В.А.)**

Рассмотрите каждое из приведенных далее утверждений и решите, относятся ли они к вам. В зависимости от вашего решения выберите один из предлагаемых вариантов ответа: "да" или "нет" и подсчитайте количество ответов "да". Определите уровень вашей адаптивности в соответствии с набранной суммой ответов "да".

1. Работая, я устаю.

2. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.

3. Я беспокоюсь по всякому поводу.

4. Когда я что-нибудь делаю, мои руки трясутся.

5. Я часто волнуюсь.

6. Мне нередко снятся кошмары.

7. Я потею даже в холодную погоду.

8. Я все время ощущаю голод.

9. У меня часто болит желудок.

10. Периодами из-за беспокойства я страдаю бессонницей.

11. Меня легко вывести из себя.

12. Я чувствительнее, чем другие.

13. Я часто о чем-то беспокоюсь.

14. Как жаль, что я не так счастлив, как другие.

15. Я легко могу заплакать.

16. Когда мне нужно ждать, я нервничаю.

17. Периодами я чувствую себя таким счастливым, что не могу усидеть на месте.

18. Я сильно пасую перед трудностями.

19. Временами я чувствую свою бесполезность.

20. Я застенчивый человек.

21. Я считаю, что во всем для меня есть трудности.

22. Я всегда напряжен.

23. Временами я чувствую себя разбитым.

24. Я уклоняюсь от трудностей.

**Оценка результатов**

Если ответов "да":

не более 3 — адаптивность высокая;

3-10 — адаптивность средняя;

11-20 — адаптивность низкая;

более 20 — адаптивность очень низкая.

***Упражнение «Этюд на оправдание»***

Участники выбирают человека в группе, о котором придумывают и рассказывают короткую смешную историю. История заканчивается вопросом: «Как ты объяснишь своё поведение и то, что произошло?» Первая фраза оправдания должна звучать так: «Да, это было на самом деле, я так делал потому, что я…».

 ***Упражнение «Фотография на память»***

Ведущий («фотограф») расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определённое место. Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает "историю этой фотографии". После этого "фотограф" занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. "Фотография на память" готова.