



## Адаптация студентов первокурсников

Обучение в колледже для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста. Выпускник колледжа, должен быть человеком ответственным, коммуникативным, терпимым, способным быстро отреагировать в нестандартных ситуациях, способный анализировать свою деятельность и давать ей объективные оценки.

Современный специалист на рынке труда должен отличаться стрессоустойчивостью, силой воли и позитивным самовосприятием. Важную роль в становлении успешного функционирования человека в той или иной социальной роли играет уровень адаптации, как предпосылка активной и эффективной деятельности. Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем – специалиста с профессиональным образованием. Оптимальная организация учебной работы студентов, пробуждение интереса к учебной деятельности, побуждение к активности, успешность профессиональной деятельности после окончания техникума во многом зависит от уровня адаптации первокурсников к новой образовательной среде.

**Адаптация** – это приспособление человека к изменяющимся условиям.

### Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа.

**Первый этап адаптации** относится к тому периоду, когда студент привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения, к системе опросов, зачётов, экзаменов. В этот период адаптация студента особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы лекций, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно.

**Второй период адаптации** связан с укреплением статуса студента в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе студент проявляет чувство принадлежности к группе, между учащимися начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения. Социально-психологическая адаптация – это усвоение молодым человеком норм студенческой жизни, включение его в систему межличностных отношений в группе. Этот процесс связан непосредственно с общественной жизнью студентов колледжа.

**На третьем периоде процесса адаптации** начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков (проходит процесс самооценочной адаптации).

Однако наиболее сложным как для студентов так и для педагогов является, безусловно первый этап адаптации. Трудности в адаптации к новому учебному процессу, у первокурсников в основном связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать от них самих, с изменением привычного ритма жизни, недостатком времени на самоподготовку, неумением правильно его распределять, сложностью учебного материала, отсутствие культуры ведения дискуссии и т.д. Так же сложность адаптации не редко заключается в возникновении у первокурсников тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Для успешной адаптации первокурсников большую роль играет комплексная помощь и поддержка студентов со стороны педагогического коллектива и родителей.

**Преподаватель или классный руководитель в своих наблюдениях за студентами может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки адаптированности:**

### Низкий уровень адаптации:

- ✓ студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;
- ✓ нередки жалобы на здоровье;
- ✓ преобладает подавленное настроение;

- ✓ наблюдаются нарушения дисциплины;
- ✓ учебный материал усваивается фрагментарно;
- ✓ затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
- ✓ домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, классного руководителя или родителей;
- ✓ для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
- ✓ общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
- ✓ близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

#### **Средний уровень адаптации:**

- ✓ студент положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- ✓ понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
- ✓ усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые задачи;
- ✓ сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;
- ✓ бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- ✓ почти всегда выполняет домашние задания;
- ✓ общественные поручения выполняет добросовестно;
- ✓ дружит со многими одногруппниками.

#### **Высокий уровень адаптации:**

- ✓ студент положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- ✓ учебный материал усваивает легко;
- ✓ глубоко и полно овладевает программным материалом;
- ✓ решает усложненные задачи;
- ✓ прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- ✓ выполняет поручения без внешнего контроля;
- ✓ проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- ✓ общественные поручения выполняет охотно и добросовестно;
- ✓ занимает в группе благоприятное статусное положение.

#### **Рекомендации педагога-психолога для более эффективной адаптации первокурсников к новому учебному процессу.**

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.

4. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.

5. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, тестовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов страхи перед публичным выступлением.

6. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

7. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

8. Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.