Рекомендации педагогам, родителям по адаптации студентов колледжа

Обучение в колледже для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста. Выпускник колледжа, в своей деятельности должен быть человеком ответственным, коммуникативным, терпимым, способным быстро отреагировать в нестандартных ситуациях, способный анализировать свою деятельность и давать ей объективные оценки. Современный человек на рынке труда должен отличаться стрессоустойчивостью, силой воли и позитивным самовосприятием, поскольку зачастую работа протекает в условиях значительных психологических нагрузок.

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. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог колледжа.

Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды.

Оптимальная организация учебной работы студентов, пробуждение интереса к учебной деятельности, побуждение к активности, успешность профессиональной деятельности после окончания колледжа во многом зависит от уровня их адаптации к новой образовательной среде. Главные трудности у первокурсников связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать и от них самих. Как следствие, из-за нехватки времени и неумения студентов самостоятельно перерабатывать изучаемые ими материалы, часто приходится сталкиваться с бездумным списыванием, отсутствием собственных мыслей по изучаемым предметам.

Из бесед со студентами первого курса, мы выделили те трудности, с которыми им приходится чаще всего сталкиваться:

изменения привычного ритма жизни;

недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;

разлука с родителями, родственниками;

перегрузки учебной деятельности;

сложность учебного материала;

отсутствие навыков учебной деятельности;

отсутствие культуры ведения дискуссии.

Сложность адаптации заключается так же в возникновении тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Так как в становлении успешной адаптации студентов важна помощь и поддержка родителей и педагогического коллектива колледжа, мы предлагаем Вам ознакомиться с некоторыми советами для более эффективной адаптации молодых людей в колледже.

Рекомендации для педагогов колледжа

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 о время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые поможет снизить

уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами 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.

Преподаватель в своих наблюдениях за студентами может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника,

если знает признаки адаптированности:

Низкий уровень адаптации:

1. студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;
2. нередки жалобы на здоровье;
3. преобладает подавленное настроение;
4. наблюдаются нарушения дисциплины;
5. учебный материал усваивается фрагментарно;
6. затруднена самостоятельная работа, нет интереса к ее выполнению;
7. домашние задания выполняет нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематические напоминания со стороны преподавателей, классного руководителя или родителей;
8. для понимания нового и решения задач по образцу требует значительной помощи преподавателей;
9. общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, пассивен;
10. близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

Средний уровень адаптации:

1. студент положительно относится к колледжу, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
2. понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
3. усваивает основное содержание учебных программ,

самостоятельно решает типовые задачи;

4. сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний старших, но при его контроле;
5. бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
6. почти всегда выполняет домашние задания;
7. общественные поручения выполняет добросовестно;
8. дружит со многими одногруппниками.

Высокий уровень адаптации:

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

Рекомендации для родителей

Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени,

поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.;

Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;

По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;

Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения;

Будьте внимательны к тем, изменениям, которые Вы замечаете в своем ребенке;

Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;

В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и зала».

Рекомендации для студентов колледжа

1. Соблюдайте режим дня
2. Следуйте правилам здорового образа жизни
3. Формируйте навыки планирования и организации

собственной деятельности.

4. Творчески подходите к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности.

5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

6. Ежедневно выделяйте время на полноценный отдых и расслабление.

7. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны своей деятельности, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств

8. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.

9. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.

10. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

11. Будьте оптимистами. Позитивное мироощущение сделает мир ярче и интересней.