Рекомендации педагогам по адаптации студентов 1 курсов



Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется алаптацией.

Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж). Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:

- изменение привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку;
- требовательность преподавателей;
- перегрузки учебной деятельности и т.д.

Адаптация будет успешной, если вы – **оптимист** (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий).

Уже в первые дни жизни колледжа Вы ознакомитесь с особенностями учебновоспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор академической группы или товарищи-старшекурсники.

Профессиональная адаптация — это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В колледже, как и в школе, необходимо *систематически посещать учебные занятия*. Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.

Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут Вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Также вы сможете осознать правильность выбора учебного заведения и профессии. Ваша задача и задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи.

Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента. Уровень вашей адаптации, удовлетворенность ею окажут воздействие

на основные профессиональные качества. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

Социально-психологическая адаптация — это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе.

Для этого существует множество методик (паспорт знакомств, «Снежный ком», «Имя – качество», «Я не умею» и другие). Наиболее доступной для вас формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая вашим наставником, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме вы смогли бы познакомиться друг с другом, наладить общение.

Проведение в группе беседы и тренинговых занятий под руководством психолога позволит снизить уровень тревожности, возникающий у большинства первокурсников в первые месяцы адаптации и поможет вам развить коммуникативные способности и навыки, расширить круг психологических знаний и представлений. Вопросы взаимодействия с сокурсниками, с преподавателями и вашими личными проблемами, будет уделять внимание куратор группы.

Таким образом, ваша адаптация к жизни колледжа на основе последовательного и правильного использования данного материала, будет успешной.

Рекомендации педагогам по адаптации студентов 1 курсов

- 1. Создать у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.
- 2. На первых занятиях ознакомить студентов с системой обучения в колледже и требованиям к уровню знаний, специфике обучения, еè отличиях от школьной, довести до каждого студента понятие дисциплины.
- 3. Убедить студентов начать жизнь «с чистого листа», «найти свое место под солнцем», завоевать авторитет и уважение первокурсников.
- 4. Изучив студента по документам, найти ответственное занятие для каждого студента, где раскроются его способности и которое он будет выполнять с удовольствием.
- 5. 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.
- 6. Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.
- 7. Ознакомить студентов с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др.).
- 8. Вовлечь студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

- 9. Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.
- 10. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.
- 11. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
- 12. Не сравнивать между собой студентов, хвалить их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения студентов не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
- 13. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).