

Рекомендации куратору и педагогам по адаптации студентов 1 курса к условиям обучения в колледже

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

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 студент-первокурсник – оптимист (у него активная жизненная позиция, есть чувство юмора; он находит время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; он активный участник адаптационных мероприятий).

Уже в первые дни жизни колледжа первокурсников необходимо ознакомить с особенностями учебно-воспитательного процесса в колледже. Большую помощь в этом могут оказать старшекурсники.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

С первых дней до первокурсников необходимо довести информацию о том, что в колледже, как и в школе, необходимо систематически посещать учебные занятия, что их посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который информирует родителей об их успехах.

Беседы куратора с первокурсниками группы и встреча с преподавателями помогут определить им степень специфики и характера получаемой профессии. В начале обучения важно, чтобы первокурсники осознали правильность выбора учебного заведения и профессии.

Задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи.

Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента. Уровень адаптации первокурсников, удовлетворенность ею окажут воздействие на основные профессиональные качества. *Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у студентов было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.*

Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия первокурсников и окружающей среды.

Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение студентами 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 активизировать дружеские связи в группе. В этом одна из основных задач куратора. К данной работе необходимо подключить и педагога-психолога.

Наиболее доступной формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая куратором, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме студенты могут познакомиться друг с другом, наладить общение. Важно, чтобы и Вы, как куратор группы, присутствовали на данном тренинге для более близкого знакомства со студентами своей группы.

Проведение в группе бесед и тренинговых занятий под руководством психолога позволит снизить уровень тревожности, возникающий у большинства первокурсников в первые месяцы адаптации и поможет развить коммуникативные способности и навыки, расширить круг психологических знаний и представлений.

Куратор группы должен уделять значительное внимание и вопросам взаимодействия с сокурсниками, с преподавателями и личным проблемам студентов. При необходимости и возникновении проблем привлекать педагога-психолога и социального педагога.

В первый месяц работы с группой необходимо как можно больше узнать об обучающихся, их семьях, интересах, индивидуальных особенностях и состоянии здоровья. Особенно важно выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения педагога-психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворённость процессом обучения (нравится в колледже, нет чувства неуверенности и страха).

2. Программа даётся легко. Если программа традиционная, а обучающийся испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими студентами. Все люди разные.

3. Если программа сложная, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для обучающегося чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другой группе, с меньшей нагрузкой, студент почувствует себя комфортнее?

4. Очень важно на первых порах вселить в студента уверенность в успех, не позволять ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится»), иначе бороться с апатией будет сложнее и дольше.

5. Признак хорошей адаптации – это степень самостоятельности обучающегося при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

6. Хорошая посещаемость занятий.

7. Самым важным признаком того, что обучающийся полностью освоился в среде колледжа, является его удовлетворённость межличностными отношениями с однокурсниками, куратором и педагогами.

Таким образом, работа с первокурсниками по адаптации их к жизни в колледже на основе последовательного и правильного использования данного материала будет успешной.

Рекомендации педагогам по адаптации студентов 1 курсов колледжа

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 требованиями к уровню знаний, специфике обучения, 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. Ознакомить студентов с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др).

7. Вовлечь студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

8. 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.

9. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

10. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

11. 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.

12. 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).

Куратор в своей работе по адаптации может использовать следующие Памятки для студентов и их родителей.

Памятка студентам колледжа по адаптации

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Планируйте собственную деятельность.
4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.
6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.
7. 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.
8. Проявляйте терпение.
9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
10. Старайтесь не жалеть себя.
11. Опирайтесь на духовные ценности (значимости образования, семьи в жизни, уважения личности другого человека, добра, понимания, помощи во взаимоотношениях, ценности здоровья).

Памятка родителям студентов по адаптации к учебному заведению

1. Относитесь к своему ребёнку соответственно его возрасту.
2. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
3. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
4. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
5. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
7. В общении 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 знала».
8. Приучайте своего ребёнка к самостоятельному обучению. Для него это залог успешного непрерывного образования.
9. Способствуйте формированию чувства ответственности, самоконтроля и оценки себя и своего поведения.
10. Практикуйте бесконфликтное общение.
11. Учите своего ребёнка преодолевать возникающие трудности, не бояться преград.
12. Поощряйте занятие ребёнка любимыми делами, спортом, хобби, это поможет ему развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
13. Проявляйте терпение.
14. Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе. Им свойственно переоценивание значимости внутренних психологических проблем. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи ещё будет», «Разве эта проблема», «В жизни и не такое бывает».
15. Способствуйте формированию у подростка потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.
16. Опирайтесь на духовные ценности (значимости образования, семьи в жизни, уважения личности другого человека, добра, понимания, помощи во взаимоотношениях, ценности здоровья).
17. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны. Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении с ребёнком.