

Рекомендации студенту-первокурснику по адаптации

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 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 учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор учебной 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 заключаются 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 активизировать дружеские связи в группе. В этом вам поможет куратор и педагог-психолог, используя различные методики знакомства (паспорт знакомств, «Снежный ком», «Имя – качество», «Я не умею» и другие).

Наиболее доступной для вас формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая вашим куратором, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме вы можете 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. Вопросам взаимодействия с сокурсниками, с преподавателями и вашими личными проблемами, будет уделять внимание куратор группы. По этим же вопросам можно обратиться к педагогу-психологу колледжа, Богдановой Ольге Александровне (кабинет 211).

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворённость процессом обучения (нравится в колледже, нет чувства неуверенности и страха).
2. Программа даётся легко.
3. Уверенность в успех.
4. Самостоятельность при выполнении заданий, хорошая посещаемость занятий.
5. Удовлетворённость межличностными отношениями с однокурсниками, куратором и педагогами.

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

Рекомендации 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.