

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

### по адаптации к новому месту учебы

Почему вопрос адаптации первокурсников достаточно важен на сегодняшний день? Ведь многие считают, что в современном мире есть проблемы и поважнее. Многие думают: «Какие проблемы могут быть у юноши или девушки, только что поступивших в колледж? Это чистая и беззаботная пора. У них вся жизнь впереди!». И правда, это только начало жизни и важно, чтобы оно было светлым и прекрасным! Но ведь никто не задумывается о том, что у того же юноши или девушки могут возникнуть сложные проблемы с адаптацией к новой обстановке в учебном заведении.



Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части учащихся первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, несформированностью профессионального самоопределения. В понятие адаптации входит мотивация учения и профессионального самоопределения, самостоятельность умственного труда, ценностные предпочтения, отношения с преподавателями и одногруппниками. Этот период является для учащегося «трудным возрастом», «переломным периодом». В это время заканчивается формирование фундамента личности, достраиваются её верхние – мировоззренческие этажи. Осознание своего «Я» происходит как осмысление своего места в окружающем социуме. Одновременно наблюдается постоянный поиск нравственных ориентиров, связанных с переоценкой смысла жизни.

#### **Трудности адаптации в этот период связаны с 3 главными обстоятельствами:**

- Несовпадением высокого уровня притязаний и, как правило, низким социальным статусом, который задан возрастом.
- Несовпадением старого стиля родительства и новых потенциальных возможностей этого возраста.
- Противоречием между усилившейся ориентацией на самостоятельность и зависимость от мнения сверстников.

Учебная жизнь начинается с первого курса, и поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека и будущего специалиста.

**Преподаватель в своих наблюдениях за учащимся может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки**

**адаптированности:**

**Низкий уровень адаптации:**



- учащийся 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, куратора 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:**



- учащийся 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 одноклассниками.

#### **Высокий уровень адаптации:**



- учащийся 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 преподавателям по адаптации первокурсников**



1. На первых занятиях ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям.
2. Объяснить учащимся правила работы с книгой, методическими пособиями.
3. Учитывать индивидуальный подход к учащемуся при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
4. Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки.
5. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу учащегося: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение.
6. Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, тестовый или групповой.
7. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.
8. Всесторонне предупреждать повышение тревожности у учащихся.
9. Применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы учащимся эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.
10. Применять методы обучения педагогов - новаторов.
11. Занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития учащегося.

**Советы родителям первокурсников на каждый день:**



- Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- Не расставайтесь с сыном (дочерью) в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- Внушайте сыну (дочери) давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
- В спорах с сыном (дочерью) хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
- Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Радуйтесь успехам ребенка.

**Для того, чтобы процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:**



- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон.

- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени.
- Находился на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Это улучшает самочувствие.
- Занимался физкультурой.
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Учился больше работать самостоятельно.
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, куратором.