

Рекомендации педагогам по адаптации студентов

Адаптация – это приспособление человека к изменяющимся условиям. Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа. Первый этап адаптации относится к тому периоду, когда студент привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения, к системе опросов, зачётов, экзаменов. В этот период адаптация студента особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы лекций, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно. Второй период адаптации связан с укреплением статуса студента в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе студент проявляет чувство принадлежности к группе, между учащимися начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения. Социально-психологическая адаптация – это усвоение молодым человеком норм студенческой жизни, включение его в систему межличностных отношений в группе. Этот процесс связан непосредственно с общественной жизнью студентов техникума. На третьем периоде процесса адаптации начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков (проходит процесс самооценочной адаптации). Однако наиболее сложным как для студентов так и для педагогов является, безусловно первый этап адаптации. Трудности в адаптации к новому учебному процессу, у первокурсников в основном связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать от них самих, с изменением привычного ритма жизни, недостатком времени на самоподготовку, неумением правильно его распределять, сложностью учебного материала, отсутствие культуры ведения дискуссии и т.д. Так же сложность адаптации не редко заключается в возникновении у первокурсников тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Для успешной адаптации первокурсников большую роль играет комплексная помощь и поддержка студентов со стороны педагогическим коллектива и родителей.

Преподаватель или классный руководитель в своих наблюдениях за студентами может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки адаптированности:

Низкий уровень адаптации:

- студент равнодушно или отрицательно относится к техникуму;
- 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, классного руководителя 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 одноклассников.

Средний уровень адаптации:

- студент положительно относится к техникуму, 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:

- студент положительно относится к техникуму, 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 педагогам по адаптации первокурсников:

1. Создать у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формировании положительного отношения к ней.
2. На первых занятиях ознакомить студентов с системой обучения в колледже и требованиями к уровню знаний, специфике обучения, ее отличиях от школьной, довести до каждого студента понятия дисциплины.
3. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам найти достойное место в коллективе (через поручения, поощрения малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.
4. Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведений психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.
5. 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.

6. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.
7. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом возрастных психологических особенностей.
8. 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.

Социально-психологические проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в профессиональном колледже

Огородник С. И., Масолова М. И. Социально-психологические проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в профессиональном колледже // Молодой ученый. — 2016. — №2. — С. 1024-1026. — URL <https://moluch.ru/archive/106/25079/> (дата обращения: 16.05.2019).

Статья посвящена обсуждению проблем адаптации студентов первокурсников к условиям обучения профессионального колледжа. В ней отдельно рассматриваются трудности адаптации студентов из сельской местности. А так же в статье рассматривается система мероприятий, которые будут способствовать успешной адаптации первокурсников И. Б. Цилюгиной. Ключевые слова: адаптация, первокурсник, профессиональный колледж, студент, социальный статус, дезадаптация, студенческий коллектив. Проблема адаптации студента — первокурсника к условиям обучения профессионального колледжа всегда была актуальна, но никогда не стояла так остро, как в настоящее время. Происходят изменения социальной ситуации в жизни вчерашнего выпускника школы, он сталкивается с профессиональным обучением, иногда для этого меняет место жительства, которое приводит к отрыву от семьи, близких, смене привычного обихода и приспособлению к новым условиям быта. Смена статуса ученика на студента и приобретение свободы, оборачивается определенными обязанностями. Становится очевидным, что далеко не каждый подросток, попадая в те или иные условия, способен быстро и успешно адаптироваться. Проблема адаптации студентов широко рассматривается в психолого-педагогических науках такими учеными как: Ж. Пиаже, Д. В. Колесовым, В. В. Богословским и при этом не теряет своей актуальности. Объясняется это быстрым современным ритмом жизни: развитие экономики и общественной жизни предполагает анализ новых аспектов адаптации человека к ним. На сегодняшний день существует множество определений адаптации, как имеющих общий, очень широкий смысл, так и узкий, направленные на раскрытие сущности адаптационного процесса от биохимического до социального характера. Так, психологи А. В. Петровский, В. В. Богословский, Р. С. Немов практически одинаково определяют адаптацию как «приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки» [5, с.651]. Адаптация студентов к новым условиям обучения в колледже — это сложный и многогранный процесс и именно поэтому нужно помочь первокурснику повзрослеть. В первую очередь первокурсникам может помочь, педагог — психолог, и, конечно же, куратор. Во

внимании и доверительной беседе нуждаются, прежде всего, те, кто испытывает трудности адаптации и по своим личностным особенностям находится в группе риска. Для дальнейшей учебы важен не только уровень учебной мотивации, но и сама структура мотивов учебной деятельности. Студентами чаще выбираются такие мотивы: стать высококвалифицированным специалистом и получить диплом, приобрести прочные знания, и в дальнейшем трудоустроиться. Однако, бывает такое, что старшеклассник, который не очень успешно обучался в школе, не может поступить обучаться на престижные профессии, на которые большой конкурс. И ему приходится выбирать учреждение для последующего обучения, по критерию — где меньше конкурс и больше шанс на поступление. Или же есть случаи, когда подросток выбирает профессию, которой обучают в другом городе, районе, области. Но родители по разным причинам не могут позволить своему ребенку там обучаться (причиной может быть отсутствие нужных материальных средств в семье, отсутствие знакомых и родственников в данной местности, гиперопека со стороны родителей...). Поэтому опять приходится выбирать СУЗ из тех, которые находятся по месту жительства подростка. А такое изначально не замотивированное обучение, может привести к отсутствию интереса к обучению. Даже если старшеклассник поступил обучаться на планируемую профессию и у него есть мотивация обучения, то все равно могут возникнуть проблемы с обучением и взаимоотношениями с одноклассниками в первые дни адаптации. Признаками неуспешной адаптации являются снижение работоспособности, быстрая усталость от деятельности, возрастание уровня тревожности, сонливость, заторможенность или, же наоборот, гиперактивность, сопровождающаяся нарушениями дисциплины, систематическое невыполнение домашних заданий, пропуски занятий, отсутствие мотивации учебной деятельности. В. А. Емельянов выделяет несколько периодов адаптации студентов к новой среде: Преадаптационный период. Начинается с момента принятия студентом решения о поступлении в колледж и является периодом психологической подготовки. Период адаптации. Делится на две стадии: ориентировочная и оценочная. Первая направлена на знакомство со средой крупного города, выработку ориентации в ее предметно-вещных элементах. Оценочная стадия характеризуется интенсивной познавательной-критической отборочной деятельностью. Период долговременной адаптации. Он продолжается все время обучения студента [3, с. 79]. Также в современных экономических условиях развития страны все чаще наблюдается тенденция ухудшения материального положения студентов и вузов и сузов. По этой причине многие студенты с первых курсов вынуждены зарабатывать на жизнь и поэтому перед ними появляются еще более сложные задачи, которые в свою очередь усложняют процесс адаптации. М. А. Чашуев отмечает, что на протяжении первого курса формируется студенческий коллектив, комплектуются навыки и умения организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, складывается оптимальный режим труда и отдыха. Так же устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств

личности [7, с. 2]. Поэтому очень важно для студента «войти» в новую группу сокурсников, наладить позитивное общение и взаимодействие, сформировать мотивацию дальнейшего обучения. На первом этапе обучения могут возникнуть социально-психологические трудности обучения: вхождение личности в мир студенчества, принятие его ценностей, норм, стандартов поведения. Все это в разной степени накладывает отпечаток на личность, сообщает ей внутреннюю динамику потребностей. На процесс внутренней адаптации личности оказывает также влияние факторы межличностных отношений, которые определяют установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формируют уровень его требований. Так же сюда можно отнести и формирование у студентов потребности быть полезным обществу, иметь активную позицию в социуме, иметь ценностное отношение к труду, уметь организовать свой быт и досуг [4, с. 116]. Так же многие первокурсники ссузов на начальном этапе обучения испытывают трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы: они не умеют работать с учебниками и первоисточниками, конспектировать лекции, анализировать информацию, полученную на занятиях, четко и содержательно излагать свои мысли, заданные рефераты и доклады стараются взять из интернета или заказать у частных фирм. Поэтому еще на первом курсе студентов необходимо обучить навыкам самостоятельной работы в учебной деятельности, а педагогам необходимо стараться контролировать, чтобы студенты на занятиях смогли показать итоги самостоятельной работы. Особое внимание педагоги должны проявлять к студентам из сельской местности. Разрыв между деревней и городом существовал всегда. Студенты из сельской местности, приезжающие в город поставлены перед необходимостью овладения новыми нормами, ценностями, представлениями, правилами, предписаниями, ограничениями, охватывающими и регламентирующими практически все стороны их жизни. У студентов-сельчан на первом курсе происходит изменение привычного образа жизни, который связан с сезонными сельскими работами и помощью родителям и родственникам. К тому же, сельский образ жизни молодежи сильно отличается от городского образа жизни, включая безусловные отличия в свободном времяпрепровождении. По этой причине период адаптации сельских ребят, связанный со сменой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. Так, при переходе из одной социальной сферы в другую, при смене одного социального статуса на другой, а также резкого изменения образа жизни, вида деятельности, системы социальных коммуникаций возникает состояние социально-психологической дезадаптации [2, с. 97]. Важно помнить, что студенты — это люди, находящиеся в юношеском возрасте. А для юношества характерна неустойчивая психика. Юношеский возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью, резкой сменой настроения, тревожностью и т. п. Поэтому в условиях колледжа должна четко планироваться система мероприятий, которые будут способствовать успешной адаптации первокурсников. К числу наиболее важных мероприятий канд. пед. наук И. Б. Цилюгина, относит работу по формированию и комплектованию групп, ритуал

«Посвящение в студенты», чтение курса «Введение в специальность», выступления ведущих преподавателей в группах, знакомство с историей колледжа, выпускниками, прославившими его, организация психологического сопровождения студентов. Также должна осуществляться совместная деятельность педагога и студента. Для создания благоприятного климата адаптации студентов рекомендуется проводить тренинги, которые будут способствовать более тесному контакту студентов и педагога. Что поможет сплотить коллектив, установить доверительные отношения, научить общаться в группе, находить общий язык с однокурсниками. И именно эффективно организованная работа студента и педагога может явиться залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста [6, с. 42]. Современное общество и деловой мир остро нуждается в профессионально мобильных людях, готовых принять правильное самостоятельное решение и нести за это ответственность, уметь реализовывать себя в изменяющихся социально-экономических условиях связанных с поиском и выбором своей профессиональной карьеры, которая начинается со студенческой скамьи. Поэтому знание проблем адаптации студентов-первокурсников учреждений средних профессиональных учреждений, выявление студентов, имеющих трудности в адаптации, а так же знание и применение различных методов и форм работы педагогического коллектива, психолога и куратора со студентами, позволит организовать процесс адаптации студентов более успешным.

Литература: Артемов С. Д. Социальные проблемы адаптации / С. Д. Артемов. — М.: Просвещение, 1990.— 180 с. Воробьева О. А. Проблема адаптации студентов первокурсников из сельской местности к обучению в колледже / О. А. Воробьева // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — СПб.: Реноме, 2011. — С. 96–98. Емельянов В. А. Студенты об адаптации к вузовской жизни // Социс. — 2001. — № 9. — С. 79. Козлов Н. С., Лахтин А. Ю. Игровая технология как средство социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению // Мир науки, культуры, образования. — № 6 (25). — 2010. — 190 с. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — Кн. 1: Общие основы психологии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 688 с. Цилюгина И. Б. Трудности процесса адаптации студентов-первокурсников среднего профессионального образования и способы их разрешения. // Народное образование. — № 1. — 2015. — 42–45 с. Чашуев М. А. Методическая разработка на тему «Личностно-ориентированный подход в сплочении и воспитании студентов в коллективе» // <http://pandia.ru/text/78/256/36400.php>.