

Адаптация первокурсников к условиям учебного заведения как условие успешной учебы

Разработала соц.педагог Гусеналиева.Н.О

Подросток переступил порог колледжа и стал его студентом. Если это произошло в 15–16 лет, после окончания 9 классов средней школы, то проблемы с обучением, адаптацией в новом коллективе, конечно, есть. Одна из причин - это подростковый возраст первокурсника, наиболее ответственный период в развитии личности. У подростков активно формируется самосознание, стремление к самоутверждению среди сверстников, желание лучше узнать себя и сверстников, понять окружающий мир, критически относясь к взрослым. В этом возрасте резко проявляются колебания характера, неприязнь к опеке, потребность в популярности, критичность, бескомпромиссность, значимость истины и независимости. В то же время подростки отзываются на доброту, внимание со стороны взрослых, справедливость.

Адаптация первокурсников к обучению в колледже происходит по-разному. Так, у одних обучающихся адаптация длится недолго, они быстро и легко добиваются хороших успехов, самочувствие у них при этом существенно не меняется. Другие, после перестройки психики и поведения, осваивают программу обучения. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается, сопровождается ухудшением самочувствия, снижением физических и психологических возможностей. Нарушения психологического характера не способствуют становлению личности и приводят к отчислению из колледжа по нежеланию учиться. Адаптация ускоряется, если с первокурсниками предварительно проведена работа по ознакомлению с возможными ситуациями предстоящих занятий.

Будущий успех зависит от способности строить конструктивные отношения, преодолевать возникающие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием. С другой стороны, процесс обучения в колледже является новым этапом в жизни школьника и требует от него большей самостоятельности и активности в получении и усвоении знаний на фоне возросшей информационной нагрузки, а также умения, способности быть психологически и социально адекватным изменившимся условиям учебы и социального бытия. Новыми элементами для первокурсников училища являются изменившиеся формы и методы преподавания, повышение педагогических требований, увеличение объема учебной работы, необходимость самостоятельно планировать учебное время.

Но выпускник школы, особенно сельской, не всегда может быстро и безболезненно включиться во взрослую жизнь, адаптироваться к тем социально-экономическим условиям, в которых он должен будет жить, так как ему не хватает жизненно необходимых знаний, умений, навыков (правовых, юридических, экономических, психологических, социальных, практических). У него зачастую не сформированы ценностные ориентации, адаптивные способности, то есть те важные личностные качества, которые необходимые ему будут для успешного жизненного самоопределения и самореализации.

Студенческая жизнь начинается с первого курса и, поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста. Поступив в новое учебное заведение, молодой человек уже имеет некоторые сложившиеся установки, стереотипы, которые при начале обучения начинают изменяться, ломаться. Новая обстановка, новый коллектив, новые требования, оторванность от родителей, неумение распорядиться "свободой", денежными средствами, коммуникативные проблемы и многое другое приводят к возникновению психологических проблем, проблем в обучении, общении с сокурсниками, преподавателями.

Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к требованиям обучения в колледже. Многими это достигается слишком большой ценой. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований ССУЗа.

Трудности, ожидающие студента любой специальности, можно подразделить на несколько групп, в зависимости от содержания причин, их порождающих:

1. Дидактические трудности.

- Резкая смена содержания и объёма материала. Одна лекция содержит информацию в объёме пяти школьных уроков;
- Разнообразие новых (в сравнении со школьными) форм и методов преподавания (лекции, семинары, коллоквиумы, зачеты и т. д.);
- Сложный язык научных текстов и лекционного материала. Первокурсник оказывается неподготовленным к восприятию информации в такой форме;
- Отсутствие навыков самостоятельной работы.

2. Социально-психологические трудности:

- Перестройка сложившихся привычек и навыков: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;
- Резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные трудности, возрастает необходимость самообслуживания;
- Сомнения в своих способностях, неуверенность в силах, страх перед сессией, опасение быть отчисленным (слабый тип нервной системы, высокий уровень беспокойства-тревожности и т. д.).

3. Профессиональные трудности:

- Сомнения в правильности выбора вуза, специальности. (Часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью)

Эти трудности обычно относят к периоду адаптации студента-первокурсника к новой для него системе обучения.

В связи с этим целью психологического сопровождения первокурсника является психологическая адаптация к ссузовскому обучению.

К основным задачам можно отнести:

- создание благоприятного микроклимата для студентов-первокурсников.
- помощь студентам в образовательно-воспитательном процессе с целью исключения случаев самоизализации.
- сохранение контингента студентов первого курса.

1. Проведение тренинговых занятий с целью формирования сплоченности и развитие чувства доверия в студенческих группах;

2. Обучение студентов приемам снятия психологического напряжения, методам саморегуляции;

3. Проведение профилактических мероприятий с потенциальными участниками конфликтов;

4. Повышение психологической грамотности молодых преподавателей, психологическое сопровождение кураторской деятельности;

5. Проведение индивидуальных консультаций.

Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспособиваться к новым условиям, но как показывает опыт работы в нашей психологической службе, проведенные мероприятия позволяют установить комфортный микроклимат в группах, повысить учебную мотивацию и положительное отношение к учебной деятельности.

Таким образом, изучение особенностей протекания процесса адаптации первокурсников к ссузовскому обучению должно помочь сформировать подходы к оказанию психологической помощи студентам в оптимизации учебной деятельности.