

## Актуальные вопросы адаптации к условиям колледжа

*«Успех зависит от скорости адаптации к новым обстоятельствам».*

*Джеффри Евгенидис*

Покинув школьные стены, вчерашний школьник сегодня стал студентом колледжа. От того, насколько успешно он пройдёт период адаптации, будут зависеть результаты его деятельности, его успехи и неудачи, его взлеты и падения на протяжении всего срока обучения в колледже. Но самое главное, от этого будет зависеть его будущее – и как личности, и как будущего профессионала.

**Адаптация** – это процесс приспособления к меняющимся обстоятельствам и условиям окружающего мира.

Адаптация студентов в учебной группе и в новом для них образовательном учреждении – важная задача, которую необходимо решить как можно скорее и с положительным исходом.

В момент социально-психологической адаптации у студентов происходит смена деятельности (появляются новые учебные предметы, меняются требования преподавателей и формы работы на занятиях) и окружения (новые преподаватели и новый учебный коллектив). В связи с этим меняется и поведение подростков – они попадают в новую для них среду, их привычные способы взаимодействия с окружающим миром меняется, следовательно, меняются и их внутренние установки. У подростков появляются новые ценности, они осваивают новые социальные роли (теперь они студенты, а скоро станут практикантами, учителями в школах на практике). В связи с этим ребята начинают по-другому воспринимать себя и окружающих.

Также нужно отметить, что учебная нагрузка в колледже значительно отличается от школьных нагрузок. Насыщенность учебного процесса, новая форма ведения предметов, иная организация учебной деятельности – всё это повышает тревожность первокурсников и сильно влияет на процесс адаптации, замедляя его у некоторых студентов.

Постоянное умственное и психическое напряжение, нарушение режима сна и бодрствования, режима питания часто могут приводить к нервным срывам и нарушению процесса адаптации.

Требования современной жизни часто складываются таким образом, что многим студентам уже с первых курсов приходится самостоятельно зарабатывать на жизнь. Отсюда пропуски занятий, плохая учёба, несданная сессия.



Студенты на первом курсе не могут быстро привыкнуть к тому, что значительная роль в учебном процессе отводится самостоятельной работе, отсутствие постоянного контроля со стороны педагогов, позволяет расслабиться студентам, что иногда может привести к низкой успеваемости и вследствие этого – неудовлетворённое социальное самочувствие, снижение качества прохождения успешной адаптации.

Уровень и скорость адаптации у каждого студента разные, это зависит от генетических, физиологических, поведенческих и личностных особенностей человека, а также от особенностей семейного воспитания и от особенностей окружающей среды, в которой находится подросток.

В целом можно сказать, что на процесс адаптации влияет ряд факторов: - когнитивный фактор (познавательные способности, уровень интеллекта, любознательность);

- эмоциональный фактор (особенности эмоциональной сферы подростка, как он реагирует на различные события);

- практический фактор (условия и особенности той практической деятельности, которую осуществляет подросток);

- мотивационный фактор (на что нацелен подросток, чего он хочет достичь, каких результатов хочет добиться).

Гармоничное сочетание вышеперечисленных факторов поможет осуществить процесс адаптации наименее безболезненно и максимально продуктивно. Если же процесс адаптации проходит не так безоблачно, как хотелось бы, следует проанализировать ситуацию и попытаться понять, какое звено западает, где происходит несовпадение ожидаемых результатов и реальности.



<b>Признаки успешной адаптации</b>	<b>Признаки дезадаптации (нарушения процесса адаптации)</b>
1. Удовлетворенность процессом обучения. 2. Студент справляется с учебной программой. 3. Высокая степень самостоятельности. 4. Удовлетворенность межличностными отношениями (с педагогами и однокурсниками).	1. Усталый, утомленный внешний вид. 2. Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне в колледже. 3. Нежелание выполнять домашние задания. 4. Негативные отзывы о колледже, педагогах, однокурсниках. 5. Беспокойный сон, нежелание просыпаться по утрам и идти в колледж. 6. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

### **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.

### **Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению**

1. Следите за тем, чтобы ваш ребенок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
2. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
4. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
6. 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».

Трудности, с которыми сталкиваются первокурсники, различны по происхождению. Одни объективно неизбежны (освоение в новом коллективе, взаимоотношения с педагогами), другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, проблемами в семье, сложностями обучения в школе. Но если студент твердо уверен в выборе им профессии, осознал ее значение, ее положительные и отрицательные стороны, требования, которые она выдвигает, то обучение в колледже будет целенаправленным и продуктивным, а адаптация будет осуществляться без особых затруднений.