

Рекомендации куратору и педагогам по адаптации учащихся 1 курса к условиям обучения в колледже

Процесс приспособления учащегося -первокурсника к новым условиям ученической жизни называется адаптацией. Физиологическая адаптация предполагает приспособление учащегося к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж). **Адаптация учащихся обусловлена следующими трудностями:**

- *изменение привычного ритма жизни;*
- *недостаток времени на самоподготовку;*
- *требовательность преподавателей;*
- *перегрузки учебной деятельности и т.д.*

Адаптация будет успешной, если учащийся-первокурсник – оптимист (у него активная жизненная позиция, есть чувство юмора; он находит время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; он активный участник адаптационных мероприятий). Уже в первые дни жизни колледжа первокурсников необходимо ознакомить с особенностями образовательного процесса в колледже. Большую помощь в этом могут оказать старшекурсники.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации образовательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной работе. С первых дней до первокурсников необходимо довести информацию о том, что в колледже, как и в школе, необходимо систематически посещать учебные занятия, что их посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который информирует родителей об их успехах. Беседы куратора с первокурсниками группы и встреча с преподавателями помогут определить им степень специфики и характера получаемой профессии.

В начале обучения важно, чтобы первокурсники осознали правильность выбора учебного заведения и профессии. Задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями учащегося. Уровень адаптации первокурсников, удовлетворенность ею окажут воздействие на основные профессиональные качества. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у учащихся было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия первокурсников и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение учащимися 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 учащихся к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь активизировать дружеские связи в группе. В этом одна из основных задач куратора. К данной работе необходимо подключить и педагога-психолога. Наиболее доступной формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая куратором, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме учащиеся могут познакомиться друг с другом, наладить общение. Важно, чтобы и Вы, как куратор группы, присутствовали на данном тренинге для более близкого знакомства с учащимися своей группы. Проведение в группе бесед и тренинговых занятий под руководством психолога позволит снизить уровень тревожности, возникающий у большинства первокурсников в первые месяцы адаптации и поможет развить коммуникативные способности и навыки, расширить круг психологических знаний и представлений.

Куратор группы должен уделять значительное внимание и вопросам взаимодействия с сокурсниками, с преподавателями и личным проблемам учащихся. При необходимости и возникновении проблем привлекать педагога-психолога и социального педагога. В первый месяц работы с группой необходимо как можно больше узнать об обучающихся, их семьях, интересах, индивидуальных особенностях и состоянии здоровья. Особенно важно выявить учащихся, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения педагога-психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворённость процессом обучения (нравится в колледже, нет чувства неуверенности и страха).
2. Программа даётся легко. Если программа традиционная, а обучающийся испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за

медлительность, а также не сравнивать с другими студентами. Все люди разные.

3. Если программа сложная, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для обучающегося чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другой группе, с меньшей нагрузкой, студент почувствует себя комфортнее?

4. Очень важно на первых порах вселить в учащегося уверенность в успех, не позволять ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится»), иначе бороться с апатией будет сложнее и дольше.

5. Признак хорошей адаптации – это степень самостоятельности обучающегося при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

6. Хорошая посещаемость занятий.

7. Самым важным признаком того, что обучающийся полностью освоился в среде колледжа, является его удовлетворённость межличностными отношениями с однокурсниками, куратором и педагогами. Таким образом, работа с первокурсниками по адаптации их к жизни в колледже на основе последовательного и правильного использования данного материала будет успешной.

Рекомендации педагогам по адаптации учащихся 1 курсов колледжа

1. Создать у учащихся адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.

2. На первых занятиях ознакомить учащихся с системой обучения в колледже и требованиями к уровню знаний, специфике обучения, отличиях от школьной, довести до каждого учащегося понятие дисциплины.

3. Убедить учащихся начать жизнь «с чистого листа», «найти свое место под солнцем», завоевать авторитет и уважение первокурсников.

4. Изучив учащегося по документам, найти ответственное занятие для каждого, где раскроются его способности и которое он будет выполнять с удовольствием.

5. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность учащимся занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к учащемуся, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

6. Ознакомить учащихся с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др).

7. Вовлечь учащихся в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

8. Проводить совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в ученическом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации учащихся к новым для них социальным условиям.

9. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

10. Учитывать индивидуальный подход к учащемуся при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

11. Не сравнивать между собой учащихся, хвалить их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения учащихся не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

12. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу учащегося: проблемное обучение (самоанализ покажет учащемуся эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

Куратор в своей работе по адаптации может использовать следующие памятки для учащихся и их родителей.

Памятка учащимся 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 (значимости образования, семьи в жизни, уважения личности другого человека, добра, понимания, помощи во взаимоотношениях, ценности здоровья).

Памятка родителям учащихся по адаптации к учебному заведению

1. Относитесь к своему ребёнку соответственно его возрасту.

2. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

3. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.

4. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

5. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.

7. 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».

8. Приучайте своего ребёнка к самостоятельному обучению. Для него это залог успешного непрерывного образования.

9. Способствуйте формированию чувства ответственности, самоконтроля и оценки себя и своего поведения.

10. Практикуйте бесконфликтное общение.

11. Учите своего ребёнка преодолевать возникающие трудности, не бояться преград.

12. Поощряйте занятие ребёнка любимыми делами, спортом, хобби, это поможет ему развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

13. Проявляйте терпение.

14. Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе. Им свойственно переоценивание значимости внутренних психологических проблем. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи ещё будет», «Разве эта проблема», «В жизни и не такое бывает».

15. Способствуйте формированию у подростка потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.

16. Опирайтесь на духовные ценности (значимости образования, семьи в жизни, уважения личности другого человека, добра, понимания, помощи во взаимоотношениях, ценности здоровья).

17. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны. Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении с ребёнком.