

Государственное  
бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пожарно-спасательный колледж»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

психолога для руководителей групп I курса

по адаптации студентов к учебно-воспитательному пространству

Подготовил:

Педагог – психолог



А.М.Орцханов.

г.Сунжа  
2020г.

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 СУЗ или ВУЗ. 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 тех же юноши или девушки, могут возникнуть сложные проблемы с адаптацией к новой обстановке в учебном заведении.

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

**Очевидно, что рассмотрение процесса адаптации студентов к обучению в колледже должно включать ряд аспектов:**

психолого-педагогический (связанный с приспособлением студентов к новой дидактической системе, принципиально отличающейся от форм и методов школы);  
социально-психологический (имеющий связь с усвоением учащимися социальных норм, установлением и поддержанием социального статуса в новом коллективе);  
мотивационно-личностный (определяющий формирование позитивных учебных мотивов и личностных качеств);  
психофизический (предполагающий приспособление функций и реакций организма к требованиям новой среды).

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов 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.

**Адаптация – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды.**

Социализация длится всю жизнь. Юность завершает активный период социализации. Этот этап влечёт за собой психофизиологические изменения. Этот период называют «трудным возрастом», «переломным периодом».

Его содержание заключается в изменении поведенческих характеристик: от почти полного послушания юноши переходят к сдержанному непослушанию – скрытому или открытому неповиновению родителям.

У личностей этого возраста выстраивается параллельная система ценностей и взглядов на мир.

В этот период 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.

*Таким образом, мы видим, что социализация и основная её составляющая – процесс адаптации, является неотъемлемым элементом жизни каждого человека.*

*Любая из стадий социализации играет свою роль в жизни индивида. И как мы уже убедились особенно важной, является стадия юности и связанный с ней период начала обучения в колледже. Ведь на ней формируется взрослая и самостоятельная личность. Важно, чтобы этот процесс эволюционировал, а не деградировал, так как психика только формируется и она подвержена активному влиянию со стороны других. И необходимо, чтобы это влияние было благотворным, для создания зрелой и адекватно мыслящей личности.*

### Трудности социализации 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 зависимостью от мнения сверстников.

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

#### **Низкий уровень адаптации:**

- студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу;
- переживает 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 одногруппников.

#### **Средний уровень адаптации:**

- студент 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 одногруппниками.

#### **Высокий уровень адаптации:**

- студент 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

### Основные задачи по содействию адаптации первокурсников к профессиональной образовательной среде колледжа:

- ❖ Подготовка первокурсников к новым условиям обучения.
- ❖ Установление и поддержание социального статуса первокурсников в новом коллективе.
- ❖ Формирование у первокурсников позитивных учебных мотивов.

### Содержание деятельности руководителя группы соответственно задачам:

1. На первых занятиях ознакомить с системой обучения в колледже и требованиями к знаниям;
2. Провести беседу о правильном слушании лекции;
3. Учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями;
4. Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе, с учетом психологических и возрастных особенностей;
5. Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки;
6. Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение, приемы активизации, общение;
7. Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой;
8. Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний (на классных часах);
9. Применять методы обучения педагогов – новаторов;
10. Строить лекции и проводить занятия, опираясь на зону актуального и ближайшего развития студента.

*Таким образом, выявление трудностей адаптации к новым социальным условиям в колледже на ранних её этапах, позволит в несколько раз увеличить эффективность учебного процесса.*

### Рекомендации для руководителей групп первокурсников:

Во втором учебном семестре первого курса руководитель группы может провести анкетирование студентов группы по вопросу удовлетворенности различными сторонами жизни в колледже.

#### Удовлетворены ли вы:

(Да, Не очень, Нет)

- набором и содержанием учебных дисциплин?
- организацией учебного процесса?
- своими результатами в зимнюю сессию?
- качеством преподавания?
- обеспеченностью учебно-методической литературой?
- технической оснащённостью аудиторий?
- отношениями с преподавателями?
- отношениями в группе?
- бытовыми условиями в колледже?
- условиями питания в колледже?
- условиями для полноценного досуга?
- организацией массовых мероприятий в колледже?
- возможностями заниматься спортом?
- возможностями для различных видов творчества?

*Проанализировав полученные результаты,  
классный руководитель сможет узнать степень  
адаптации студентов группы.*

*В психологической практике существует много практических методов, рекомендуемых к использованию в период адаптации. Одним из них является метод наблюдения за поведением при помощи таблицы квалификации поведения по степени уверенности и агрессивности:*

<b>Неуверенное поведение</b>	<b>Агрессивное поведение</b>	<b>Уверенное поведение</b>
<p><i>Как действующее лицо</i></p> <p>Ущемляет свои интересы            Испытывает чувство душевной боли и беспокойства            Испытывает чувства неловкости и недовольства собой            Дает возможность другим решать за себя            Не достигает желаемой цели</p>	<p><i>Как действующее лицо</i></p> <p>Ущемляет интересы других            Выражает свои чувства, ущемляя чувства других            Решает за других.            Достигает желаемой цели, ущемляя интересы других</p>	<p><i>Как действующее лицо</i></p> <p>Доволен собой            Выражает свои чувства            Испытывает чувство удовлетворения            Может достичь желаемой цели            Делает выбор для себя</p>
<p><i>Как лицо, по отношению к которому поведение направлено</i></p> <p>Испытывает чувства вины и гнева</p>	<p><i>Как лицо, по отношению к которому поведение направлено</i></p> <p>Испытывает чувства обиды и унижения</p>	<p><i>Как лицо, по отношению к которому поведение направлено</i></p> <p>Испытывает чувство удовлетворения</p>

**На более поздних этапах адаптационного периода  
рекомендуется проводить социометрические исследования  
по методу ДЖ. Морено.**

**Вопросы к социометрическому опросу (критерии выбора).**

*Инструкция: отвечая на вопросы, сделайте 1, 2, но не более 3 выборов (защитите фамилии).*

1. Если вашу группу будут расформировывать, с кем бы ты хотел продолжить совместно учиться в новом коллективе
  - 1.
  - 2.
  - 3.
2. С кем из своей группы ты хотел бы вместе в одной команде, готовиться к серьезным, ответственным соревнованиям?
  - 1.
  - 2.
  - 3.
3. С кем из своей группы ты пошел бы в многодневный туристический поход?
  - 1.
  - 2.
  - 3.

Данная методика позволит руководителю выявить психологический портрет группы: психологический климат в группе, уровень благополучия взаимоотношений внутри группы, коэффициент удовлетворенности каждого из студентов своим положением, статус каждого студента в группе, наличие в группе неформального лидера, игнорируемых и изолированных лиц, деление группы на фрагменты по интересам.

***Литература:***

- Т.Г. Григорьева, Л.В. Линекая, Т.П. Усольцева. Основы конструктивного общения  
Методическое пособие для преподавателей., С-Пб.: Питер, 2000.
- Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. С-Пб.: Служба доверия, 1994.
- Зимбардо Ф. Застенчивость, что это такое и как с ней справляться. С-Пб.: Питер, 1991.
- Психология: Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.: Издательство политической литературы, 1990.
- Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993.