

Психологічна адаптація першокурсників до навчання, поради студентам і батькам щодо створення оптимальних умов її проходження

Упродовж всього життя кожній людині необхідно адаптуватись до різних ситуацій. Переступивши поріг нашого навчального закладу студенти-першокурсники адаптуватимуться до нових умов самостійного життя, тому успішна та ефективна адаптація першокурсників до життя і правил розпорядку у коледжі – запорука подальшого розвитку кожного студента, як людини так і майбутнього фахівця.

Більшість студентів, які вступили на перший курс, як правило мають зіткнутися з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає проблема психологічної адаптації, яка виникає внаслідок зміни діяльності людини і її соціального оточення. З першого дня навчання студент потрапляє до навчальної групи, де зібрані колишні школярі з різними характерами, амбіціями, цілями, самооцінкою тощо. В цих умовах дуже важко адекватно сприймати не тільки навколишню дійсність, а й навіть самого себе. Виявлення своєї особистості, адаптація до нового режиму дня, до нових знайомств не у всіх відбувається легко і одразу, як правило це важкий і тривалий період у розвитку колективу. Є дві площини проблеми адаптації: адаптація всіх студентів зі зміною статусу зі школяра на студента і адаптація студентів з інших міст та сіл, яке мешкають у гуртожитку. Соціальна адаптація – це активний процес пристосування до навколишнього середовища, успішність якої залежить від налагодженої роботи та порозуміння між студентами, викладачами та батьками. Також на процес адаптації впливають переживання, пов'язані з перехідним віком, недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, нові умови діяльності студента, пошук оптимального режиму праці та відпочинку, налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході до гуртожитку, відсутність навичок самостійної роботи та ін. Тому на основі вищезазначеного психологом ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України» було розроблено поради для успішної адаптації, як для студентів так і для батьків.

Рекомендації для адаптації студентів-першокурсників:

1. Будьте оптимістом. Позитивний погляд на світ допомагає подолати страх і зберегти мотивацію;
2. Ефективно організуйте робочий день та відпочинок;
3. Одразу включайтеся, з головою поринайте у навчальний процес, щоб нічого не пропустити. Слід уже зараз зосередитися на успішному складанні першої сесії;
4. На лекціях та практичних заняттях не відсиджуйтеся, а виявляйте свою активність – доповідайте, уточнюйте, запитуйте, вчасно виконуйте отримане завдання;

5. Студентські роки це унікальна можливість для активного відпочинку, нових знайомств та саморозвитку. Не гайте дорогоцінного часу – розширюйте свій кругозір піклуйтеся про власне культурне зростання;
6. Уникайте спілкування із «сумнівними» компаніями, які часто характеризуються асоціальними проявами (вживанням алкоголю, наркотиків, хуліганством тощо);
7. Вирішуйте проблеми з класним керівником або завідувачем відділення;
8. Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим та знаходити компроміси.

Рекомендації батькам для покращення процесу адаптації першокурсників:

1. Встановіть тісний контакт з завідувачем відділення, завідувачем гуртожитку, класним керівником, обміняйтесь номерами телефонів;
2. Ознайомтеся з умовами навчання та проживання ваших дітей у гуртожитку;
3. Цікавтеся справами вашої дитини від самої дитини та класного керівника (дайте вашій дитині відчувати вашу підтримку та бажання допомогти в будь-якій ситуації);
4. Обов'язково відвідуйте батьківські збори, там ви зможете отримати об'єктивну інформацію про навчально-виховний процес у навчальному закладі;
5. Будьте уважні до емоційного стану та поведінки вашої дитини. Якщо вас щось насторожує зверніться за допомогою до класного керівника, завідувача відділенням або до психологічної служби коледжу;
6. Будьте впевненими в успіхах своєї дитини, встановіть довірливі відносини між собою, тоді процес адаптації буде проходити м'якше і швидше, якщо в цей період поруч будуть турботливі батьки.