РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ

Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется адаптацией. Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж).

Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями: – изменение привычного ритма жизни; – недостаток времени на самоподготовку; – требовательность преподавателей; – перегрузки учебной деятельности и т.д. Адаптация будет успешной, если вы – оптимист (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий). Уже в первые дни жизни колледжа вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор группы, заведующий отделением.

Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности. Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды.

Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами 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.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ-ПЕРВОКУРСНИКУ 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 ПЕДАГОГАМ ПО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕДЖА.

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

2. На первых занятиях ознакомить студентов с системой обучения в колледже и требованиям к уровню знаний, специфике обучения, еѐ отличиях от школьной, довести до каждого студента понятие дисциплины.

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

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

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

6. Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.

7. Вовлечь студентов 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 студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.

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

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ СТУДЕНТОВ ПО АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОМУ ЗАВЕДЕНИЮ.

1. 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.

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».

'another'