

Министерство образования, науки и по делам молодёжи КБР

ГБПОУ

«Кабардино-Балкарский торгово-технологический колледж»

Методическая разработка
«Адаптация студентов
первых курсов как
условие успешного
обучения»

Подготовила
педагог-психолог
Лигидова А.К.

Нальчик, 2018

Адаптация как приспособление человека к изменяющимся условиям существования, представляет собой узловой момент его жизнедеятельности. Дезадаптация же проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности, чувства тревоги, снижении чувства самооценки и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Общеизвестно, что одной из важнейших педагогических задач любого учебного заведения является работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, к новой системе социальных отношений, на освоение ими новой роли студентов.

Задача колледжа в этот сложный для молодого человека период помочь ему как можно быстрее и успешнее адаптироваться к новым условиям обучения, влиться в ряды студенчества.

Проблема адаптации актуальна для всех уровней образования. Несмотря на существующие различия в целевом, содержательном и процессуальном компонентах, на каждом образовательном уровне, процесс адаптации характеризуется наличием как специфичного, так и общего.

Потребность в адаптации у человека возникает тогда, когда он начинает взаимодействовать с какой-либо системой в условиях определенного рассогласования с ней, что порождает необходимость изменений. Эти изменения могут быть связаны с самим человеком или системой, с которой он взаимодействует, а также с характером взаимодействия между ними. То есть, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды, при которой привычное для него поведение оказывается малоэффективным или вообще неэффективным, что порождает необходимость в преодолении затруднений, связанных именно с новизной условий.

Каждому преподавателю учебного заведения из собственного опыта известно, что работа с учащимися первых курсов, педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Это обусловлено как психофизиологическими особенностями возраста, так и социальными факторами

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы. На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента – первокурсника в студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и

воспитываются профессионально значимые качества личности. Процесс адаптации первокурсника протекает по следующим уровням:

1. Приспособление к новой системе обучения.
2. Приспособление к изменению учебного режима.
3. Вхождение в новый коллектив.

В процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению выявляются следующие трудности:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Неумение осуществить психологическую саморегуляцию (отсутствие навыков выполнения самостоятельной работы; неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, каталогами);
4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед своими однокурсниками и новыми преподавателями;
6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Успешное решение этих проблем связано с внедрением такой формы взаимодействия со студентами, которая бы способствовала более эффективной адаптации первокурсников на разных уровнях:

- образовательном – адаптация к учебной деятельности;
- психологическом – развитие мотивации к обучению, уверенности в себе;
- межличностном – обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия.

Эффективность реализации Программы педагогического сопровождения процесса адаптации студентов 1-го курса к новым условиям оценивается по показателям, характеризующим их социальную интеграцию в общество. Для оптимальной адаптации студентов к обучению важно знать жизненные планы и интересы первокурсника, уровень притязаний и самооценки; способность к сознательной саморегуляции поведения. Специфика первого курса ни у кого не вызывает сомнений, первый из 3-4 лет, переходный после школы, связан с формированием нового коллектива. Кроме того, для иногородних студентов накладывается еще факторы общежития и отрыва от родительского контроля. Но самое главное, что именно на первом курсе формируется Студент, закладывается фундамент на последующие годы. Не

случайно такие перемены происходят у первокурсников за год, а последующие годы не дают столь больших изменений. Большое значение имеет нацеленность будущего студента на конкретное учебное заведение. Резкий перепад характера учебного процесса в школе и новом учебном заведении приводит к тому, что многие студенты, привыкшие ранее к постоянному контролю со стороны родителей и педагогов, расслабляются, не могут организовать свое время и уже на первой аттестации становятся кандидатами на отчисление. Поэтому уже в первые месяцы учебы просто обязательны встречи руководителей учебного заведения со всем курсом, а также активная работа кураторов и мастеров.

Внедрение программы психокоррекционного воздействия по адаптации первокурсников способствует:

1. Оптимизации учебной деятельности студентов;
2. Оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям учебного заведения;
3. Развитию личности студента, раскрытию его интеллектуального и личностного потенциала, поддержке его психического здоровья;
4. Повышению организационной культуры;
5. Обеспечению помощи кураторам и организации внеклассной работы со студентами – первокурсниками.
6. Успешному овладению выпускником профессией.

Задачами для успешной адаптации студентов являются:

1. Разработка и проведение психокоррекционных мероприятий;
2. Формирование представлений о структуре учебного процесса, о внеучебной деятельности;
3. Развитие групповой сплоченности, создание благоприятного психологического климата в коллективе;
4. Развитие навыков эффективного межличностного взаимодействия, повышения уверенности в себе.

Формы работы:

- Анкетирование;
- Социологические опросы;
- Диагностирование;
- Лекционно-практические занятия;
- Тренинги;

В нашем колледже используются почти все эти методы работы со студентами – первокурсниками: какие-то в полном объёме, какие-то частично. В самом начале, буквально спустя пару месяцев мы проводим социально-психологическое анкетирование, касающееся основных вопросов адаптации первокурсников к новым условиям обучения (приложение №1).

Далее начинается диагностирование. Здесь используются и специальные опросники, и тесты, и наблюдение, и беседы, и т.д. По результатам всех этих исследований уже можно делать заключение, насколько успешно проходит адаптация нового набора студентов к новым условиям образовательного процесса.

Почти с первых дней обучения проводится тренинговая работа, состоящая из упражнений, направленных на сплочение студенческих учебных групп и успешное приспособление к новым условиям обучения (приложение №2 «Адаптация и сплочение»)

Кроме групповой работы используются и индивидуальные методы работы там, где на это есть запрос.

Лекционно-практические занятия могут проводить как мастера и классные руководители так и приглашённые психологи и социальные работники.

Приложение №1

Вопросы для социально-психологического анкетирования нового набора учащихся

1. Почему Вы решили обучаться в Кабардино-Балкарском Торгово-технологическом колледже?

- А) Посоветовали родители
- Б) Понравились предлагаемые профессии
- В) По другим причинам (указать, по каким именно)

2. Где, по-Вашему, лучше учиться?

- А) В школе
- Б) В колледже

3. Что Вам понравилось в колледже за первое время обучения?

- А) Новые знакомства
- Б) Благоприятный психологический климат
- В) Преподавательский состав
- Г) Что-нибудь другое (указать, что именно)

4. Можете ли Вы сказать, что Ваша группа имеет все предпосылки стать дружным, сплочённым коллективом?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

5. Вы удовлетворены характером отношений, сложившихся между преподавателями и группой?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

6. Что бы Вам хотелось изменить в организации учебной и общественной жизни колледжа? Указать

7. Удовлетворяют ли Вас условия проживания в общежитии (для проживающих в общежитии)?

- А) Да
- Б) Нет

8. Что бы Вам хотелось изменить в общежитии для улучшения условий проживания? Указать:

Приложение №2

«Адаптация и сплочение»

Цель: сплочение нового коллектива студентов, знакомство друг с другом, снятие эмоционального напряжения

Ход

Упр.1

Задачи:

создание доброжелательной атмосферы;

знакомство группы;

выяснение ожиданий учеников.

Процедура знакомства: ведущий предлагает учащимся сесть в круг и по очереди назвать свое имя. Направление по часовой стрелке или против. Если в начале процедуры знакомства никто не вызвался сам, то его назначает учитель: просит начать сидящего справа или слева от себя. После того, как все представились, можно предложить следующее упражнение, начинающий называет свое имя и прилагательное, которое характеризует его (напр. Люба - ласковая, Дмитрий - добродушный), причем это прилагательное должно начинаться на ту же букву, на которую начинается имя ученика". Сидящий рядом повторяет его имя с прилагательным, а затем называет свое. При этом нужно следить за тем, чтобы прилагательные, подбираемые к своим именам учениками, не совпадали, т.е. они должны быть разными. Упражнение помогает ребятам быстрее запомнить имена одноклассников.

Упр. «Закончи предложение»

В колледже учиться легко, потому что.....в колледже учиться сложно, потому что.....

Основные трудности, с которыми сталкиваются студенты 1 курса в период адаптации.

Упр. «Учеба в колледже. Мои ожидания»

На листе бумаги нарисуйте 5-6 или более геометрических фигур. Затем нужно выполнить следующее:

1. Внутри каждой фигуры впишите продолжение следующей мысли: "Я хочу, чтобы период моего обучения в колледже..." Ответов много - начало предложения одно.
2. Теперь, пожалуйста, пронумеруйте по значимости для вас свои ответы. Цифрой 1 обозначьте самый важный для вас, а менее важные цифрами 2,3,4 и т.д.
3. По контуру каждой фигуры добавьте свои пояснения: "Это возможно, если..."
4. Ярче выделите те фигуры, где всё зависит лично от вас.
5. От каждой фигуры проведите стрелки с ответами на вопрос: "Кто или что мне может в этом помочь".

Результаты, полученные после выполнения, данного упражнения учащимися позволяют выяснить их ожидания, настроения.

УПРАЖНЕНИЕ КРУГ-ТРЕУГОЛЬНИК-КВАДРАТ-СПИРАЛЬ

Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды.

Время: 20-30 минут.

Размер группы: 12-20 человек.

Описание.

Тренер рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится.

После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали. Мини-группы получают следующие задания:

*Люди, любимой фигурой которых является **круг**, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной.*

Люди, выбравшие **квадрат**, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

*Любители **треугольников** обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.*

Участники, выбравшие **спираль**, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

3. Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

УПРАЖНЕНИЕ УМЕНЬШАЮЩАЯСЯ ГАЗЕТА

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности команды. Также можно использовать его в конце тренинга для эффективного и позитивного его завершения.

Необходимые материалы: по 1 газетному листу на каждую группу.

Время: 10 минут.

Описание. Участники делятся на мини-группы размером от 3 до 6 человек и каждой команде выдается газетный лист.

Тренер озвучивает следующую инструкцию: «Вам нужно всей командой встать на газетный лист и скандировать «Мы – одна команда!»»

После того как это будет сделано, тренер складывает газету пополам и повторяет задание. После того как это будет сделано, тренер еще раз складывает газету пополам и снова повторяет задание. Задача группы – разместиться на наименьшем возможном кусочке бумаги на время, достаточное для того, чтобы крикнуть всем вместе «Мы – одна команда!»»

УПРАЖНЕНИЕ БЕСПЛАТНЫЕ СОВЕТЫ

Упражнение проводится в завершающей части тренинга, в результате него каждый из участников получает индивидуальные рекомендации по применению полученных знаний.

Необходимые материалы: Листы бумаги формата А4, карандаши.

Время: 10-30 минут (в зависимости от размера группы).

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Участники тренинга сидят в общем кругу. Каждый участник пишет вверху свое имя, например «Иванов Михаил», после чего каждый лист передается участнику, сидящему справа.

Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации, которые он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил.

После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.

Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.

Вариант. Имя написать на обратной стороне и рекомендации заворачивать, что бы их не было видно.

Рефлексия.