

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ КОЛЕДЖА

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 самостоятельную работу;
- ✓ требовательность преподавателей;
- ✓ изменение нагрузки 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 и спортом; вы - активный участник различных мероприятий).

В первые дни обучения в колледже вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса. Большую помощь вам в этом окажет куратор группы.

Профессиональная адаптация - это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной работе. В колледже, как и в школе, необходимо *систематически посещать учебные занятия*. Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.

Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут вам определить степень специфики и характера получаемой профессии.

Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Рекомендации студентам-первокурсникам по адаптации

- ✓ Соблюдайте режим дня
- ✓ Следуйте правилам здорового образа жизни
- ✓ Планируйте собственную деятельность
- ✓ Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования
- ✓ Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение
- ✓ Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград
- ✓ 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
- ✓ Проявляйте терпение и такт
- ✓ Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны
- ✓ Старайтесь не жалеть себя

- ✓ Опирайтесь на духовные ценности.

Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

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.

По возможности создайте условия для полноценного обучения - исключите отвлекающие факторы.

Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

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

Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.

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».

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

Студенты, поступившие на первый курс, нелегко воспринимают содержание и организацию учебного процесса в колледже. Это связано также и с тем, что в школе и дома ребята находятся под постоянным контролем родителей, учителей. Они не привыкли к самоконтролю, а постоянный контроль со стороны родителей невозможен. В учебном процессе большая роль отводится самостоятельной работе студента. Им необходимо работать не только на занятиях, но и самостоятельно изучать материал, пользоваться библиотеками, Интернетом и другими средствами.

Огромную роль играет психологическая поддержка. Доброжелательность, внимание способствуют сокращению сроков адаптации к содержанию и организации учебного процесса в колледже. Куратор группы контролирует успеваемость и посещаемость занятий, информирует родителей. Специалисты социально-психологической службы колледжа сопровождают студентов в период адаптации, оказывают поддержку родителям и преподавателям.

Индивидуальный подход к каждому – это основной принцип работы всех педагогов. Они стараются найти общий язык с каждым, поговорить откровенно, дать совет или рекомендации, оказать помощь в самостоятельном изучении материала, научить объективно оценивать свои знания и возможности.