

**Адаптация** – это приспособление человека к изменяющимся условиям. Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа.

**Первый этап** адаптации относится к тому периоду, когда первокурсник привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения, к системе опросов, зачётов, экзаменов. В этот период адаптация первокурсник особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы лекций, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно.

**Второй период** адаптации связан с укреплением статуса первокурсника в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе обучающийся проявляет чувство принадлежности к группе, между учащимися начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения. Этот процесс связан непосредственно с общественной жизнью обучающихся техникума.

**На третьем периоде** процесса адаптации начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков. Однако наиболее сложным как для первокурсников так и для

педагогов является, безусловно первый этап адаптации. Для успешной адаптации первокурсников большую роль играет комплексная помощь и поддержка со стороны педагогическим коллектива и родителей. Преподаватель или куратор в своих наблюдениях за обучающимися может самостоятельно определять уровень адаптации первокурсника, если знает признаки адаптированности:

#### **Низкий уровень адаптации:**

- студент равнодушно или отрицательно относится к техникуму;
- нередки 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 техникуму, 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;
- почти всегда выполняет домашние задания;
- общественные поручения выполняет добросовестно;
- дружит со многими одногруппниками.

#### **Высокий уровень адаптации:**

- студент положительно относится к техникуму, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- 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

1. Создать у студентов первокурсников представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.
2. На первых занятиях ознакомить первокурсников с системой обучения в техникуме и требованиями к уровню знаний, специфике обучения, отличиях от школьной системой обучения, 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, которое он будет выполнять с удовольствием.
5. Выявить студентов, нуждающихся в психологической помощи, довести до сведения психолога, совместно с психологом составить план проведения индивидуальных консультаций.
6. Ознакомить студентов с Памятками для первокурсников (по выполнению самостоятельной работы, как слушать и писать лекции и др.).
7. Вовлечь студентов в общественную жизнь техникума, 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.
12. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

Подготовила: педагог-психолог Антонова А.П.

ГБПОУ РС(Я) «Жатайский техникум»

**Советы психолога педагогам по  
адаптации первокурсников  
в техникуме**

