

# Особенности и трудности адаптации первокурсников

# Адаптация

- ▶ Адаптация — это необходимое условие успешной дальнейшей деятельности, уверенность в своих силах, предпосылка активной деятельности
- ▶ Под адаптационной способностью понимают способность человека приспосабливаться к различным требованиям (социальным и физическим) среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой и самим собой

# При успешной адаптации студент должен войти:

- ▶ в новую социальную среду;
- ▶ в учебно-познавательный процесс;
- ▶ в новую систему взаимоотношений между сокурсниками, старшекурсниками и педагогами

# Трудности, с которыми сталкивается:

- ▶ дидактические,
- ▶ социально-психологические,
- ▶ профессиональные,
- ▶ психофизиологические

# Дидактические трудности:

- ▶ резкая смена содержания и объёма материала - одна лекция содержит информацию в объеме пяти школьных уроков
- ▶ разнообразие новых (в сравнении со школьными) форм и методов преподавания (лекции, семинары, зачеты и т. д.)
- ▶ сложный язык научных текстов и лекционного материала  
Первокурсник оказывается неподготовленным к восприятию информации в такой форме
- ▶ отсутствие навыков самостоятельной работы

# Социально-психологические трудности:

- ▶ перестройка сложившихся привычек и навыков: у многих изменяются место жительства, прежний уклад жизни, общественное окружение. Разрушаются старые привычки, представления, связи, а новые еще не окрепли. Не все переживают этот процесс безболезненно;
- ▶ резкий переход к самостоятельной взрослой жизни. Встают новые материальные трудности, возрастает необходимость самообслуживания;
- ▶ сомнения в своих способностях, неуверенность в силах, страх перед сессией, опасение быть отчисленным (слабый тип нервной системы, высокий уровень беспокойства-тревожности и т. д.).

# Профессиональные трудности:

- ▶ сомнения в правильности выбора учебного заведения , специальности (часто возникают, когда ложно сформировавшаяся модель будущей деятельности сталкивается с реальностью)

# Психофизиологические трудности:

- ▶ новая обстановка
- ▶ новый коллектив
- ▶ новые требования
- ▶ оторванность от родителей
- ▶ неумение распорядиться “свободой”, денежными средствами
- ▶ коммуникативные проблемы и многое
- ▶ недостаточная сформированность некоторых профессионально важных психологических качеств молодежи



# Низкий уровень адаптации:

- ▶ студент равнодушно или отрицательно относится к колледжу
- ▶ нередко 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

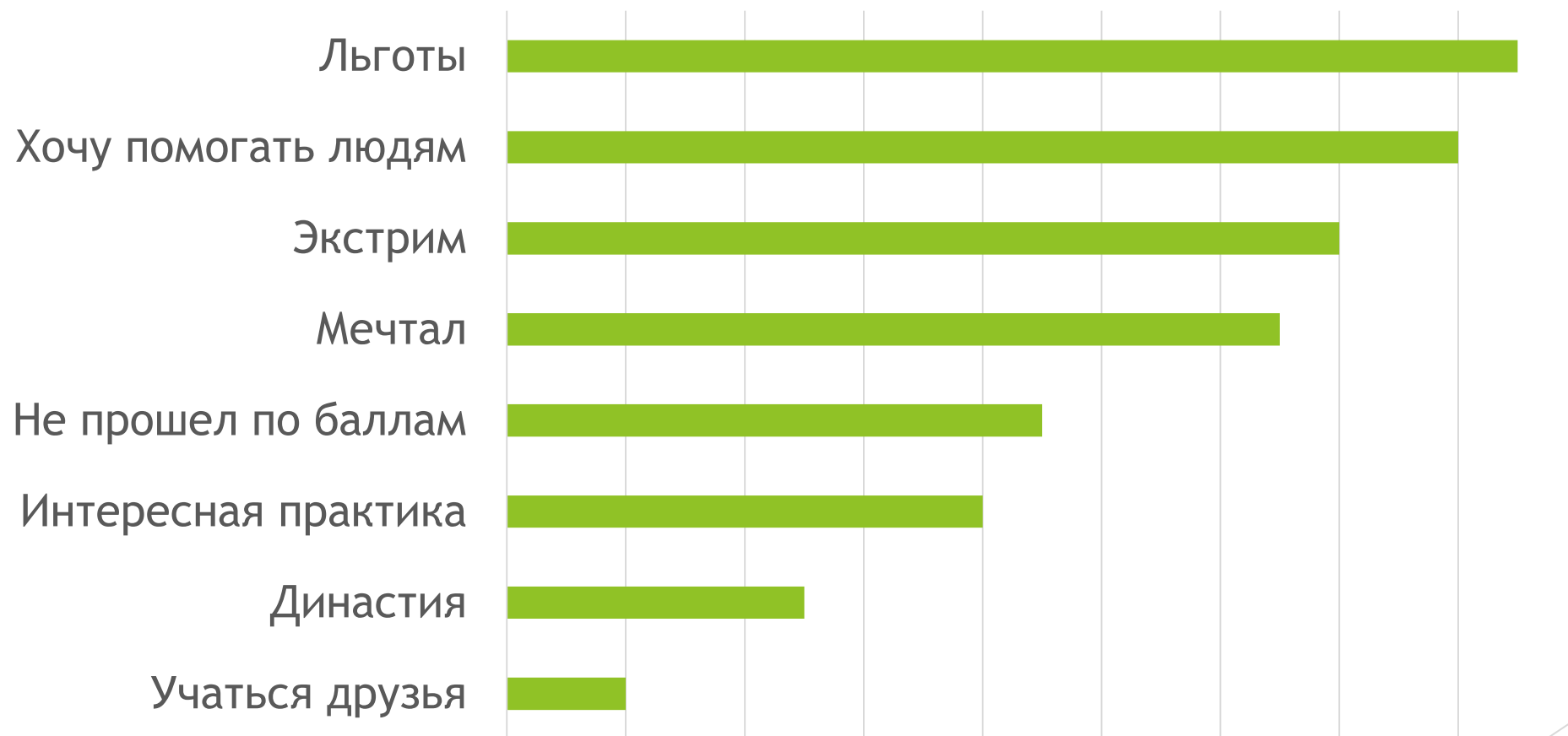
## Средний уровень адаптации:

- ▶ студент положительно относится к колледжу, 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
- ▶ бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным
- ▶ почти всегда выполняет домашние задания
- ▶ общественные поручения выполняет добровольно
- ▶ дружит со многими одногруппниками

# Высокий уровень адаптации:

- ▶ студент положительно относится к колледжу, предъявленные требования воспринимает адекватно
- ▶ учебный материал усваивает легко
- ▶ глубоко и полно овладевает программным материалом
- ▶ 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

## Выбор профессии Пожарный



# Условия адаптации:

- ▶ Мотивация
- ▶ Способность к постоянному и интенсивному совершенствованию
- ▶ Стремление к развитию собственных способностей и качеств
- ▶ Умение осознавать собственные эмоциональные ресурсы
- ▶ Отказа от привычного
- ▶ Принятие неизбежности преодоления проблем и профессиональных трудностей

# Основные задачи адаптации:

- ▶ создание благоприятного микроклимата для студентов-первокурсников
- ▶ профессиональная ориентация студентов, помогающая окончательно и осознанно определиться с выбором специальности
- ▶ помощь студентам в процессе социализации
- ▶ сохранение контингента студентов первого курса

Спасибо за внимание!