

АДАптируемся без проблем

Процесс адаптации первокурсников к условиям студенческой жизни – явление сложное и многогранное. Первые месяцы обучения являются временем обострения основных трудностей, которые можно обозначить как трудности адаптации к новому образу и стилю жизни, новому месту жительства, новым людям. От того, как происходит этот процесс, зависят дальнейшие успехи студентов.

Первокурсники в своей жизни приобретают новую роль – роль студента. Методом проб и ошибок они пытаются освоить и оправдать ожидаемое от них поведение, на основе которого строят отношения со сверстниками, преподавателями.



Переход из школы в университет является для многих студентов переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий молодой человек может самостоятельно, без поддержки взрослых приспособиться к новым для него условиям, а также безболезненно их пережить. Адаптация студентов в группе и в новом образовательном учреждении – самая главная проблема, которую необходимо преодолеть как можно быстрее и желательно с положительным исходом.

Основная задача педагогов и родителей заключается в том, чтобы помочь студентам первого курса органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

Именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается в семейной поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят

серьезные изменения. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, всё-таки – вчерашний школьник, ещё не совсем расставшийся с детством. И вот эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на поступки молодого человека.

На первом этапе многие студенты с радостью воспринимают изменение своего статуса. Но вслед за радостным восприятием своего нового положения студенты сталкиваются с набором обвалившихся на них «неожиданностей».

Первой из них по значимости и глубине воздействия на личность признаётся «испытание свободой». Свобода! Можно делать что угодно!

Но ведь свобода – это самостоятельность.

Одной из серьезных трудностей новой жизненной ситуации для первокурсников оказывается то, что приходится принимать



самостоятельные решения по многим вопросам, в том числе и социально-бытовым. Неслучайно у некоторых первокурсников возникает ощущение одиночества. Необходимость принимать решения самому, разлука со старыми знакомыми, друзьями и трудности нахождения новых приятелей, редкость общения с родителями – от всего этого может возникать плохое настроение и чувство пустоты.

Еще одна «неожиданность» касается иногородних студентов – это жизнь в общежитии – самая существенная перемена в социализации «домашнего ребенка», покинувшего теплоту семейного уюта. Таким студентам тяжелее приспособиться к новой студенческой жизни, т.к. им надо дополнительно привыкать к условиям проживания в общежитии и чужому городу, в целом. У

первокурсника начинается постепенное изменение индивидуалистической психологии в психологию коллективизма.

И последняя «неожиданность» – это адаптация к процессу учёбы в университете. Обучение в университете отличается от обучения в школе, гимназии, лицее а потому необходима адаптация, т.е. привыкание, приспособление к специфике обучения. Это не одномоментный

процесс и на новом учебном месте может продолжаться в течение всего первого учебного года. Начинается всё с того, что первокурсник попадает в



студенческое сообщество и понимает, что он ничем не выделяется – все одноклассники в одинаковом положении. Весь авторитет, заработанный в школе, мало кого интересует, и предстоит заявлять о себе заново. Но в этой ситуации есть и положительный момент: для студентов, чьи успехи в школе были не блестящи, это прекрасная возможность начать всё с чистого листа и проявить себя с лучшей стороны.

КАК ПОМОЧЬ ПЕРВОКУРСНИКУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ...

Первые полтора – два месяца после начала учебного года нужно дать новоиспеченному студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс.

Он попал в новые условия, и требуется время, чтобы в них сориентироваться. Если спустя пару месяцев после начала учебного года первокурсник не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, то необходимо вмешаться и попробовать повлиять на ситуацию.

Вам потребуется объяснить, что учёба в университете требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учёба в школе. Контроль за посещаемостью в университете не такой, как в школе, и поэтому у студентов есть соблазн распорядиться своим временем, как захочется (хочу – пойду на лекцию, хочу – нет). И в связи с этим некоторые первокурсники уделяют учёбе недостаточно внимания. А когда приходит время держать отчёт (итоговые, сессия), то выясняется, что слишком много упущено и достойно сдать экзамены и зачёты очень сложно. Поэтому отчисление за неуспеваемость производится чаще всего именно на первом курсе.

Также следует учитывать, что если в первый год обучения базовые дисциплины были запущены, то изучение других предметов на более старших курсах будет начинаться с непонимания.

Итак, уважаемые родители, с учётом того, что одной из самых актуальных проблем, связанных с успешностью обучения в университете, является проблема адаптации первокурсников, помните, пожалуйста, что первый год обучения - самый важный! Именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. Таким образом, на первом курсе студенту важно проявлять повышенное внимание к учёбе, к правильному режиму дня, к своему ритму жизни в целом, чтобы в последующем иметь возможность комфортно сочетать учёбу с личной жизнью и другими сферами жизни.



Вне зависимости от того, на какое расстояние уехал от ваш ребёнок, вы всё равно будете скучать и очень переживать за него. Старайтесь поддерживать связь с ним! Подбадривать его! Верить в него и гордиться им! На сегодняшний день вам в помощь не только телефон, но и социальные сети!

А вообще, есть отличный приём, который помогает в развитии доверительных детско-родительских отношений, а также стимулирует учебную мотивацию первокурсника.

Регулярно давайте возможность своему ребёнку попробовать себя в роли преподавателя – учить вас тому, чему он учится сам. Интересуйтесь темами, которые изучает ваш студент, задавайте ему вопросы, вступайте с ним в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, ваш студент будет более глубоко осмысливать его и лучше запоминать. Такой вид ваших «занятий» с ребёнком будет одновременно дисциплинировать его, вносить разнообразие в учебный процесс и помогать ему взглянуть на изучаемый предмет с другой точки зрения, с точки зрения преподавателя. Покажите своему ребёнку, какой авторитет он приобрел в ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать!

ИТАК, для того чтобы, процесс адаптации у вашего ребёнка проходил более успешно, вот несколько рекомендаций для вас:

- ✓ интересуйтесь жизнью Вашего ребёнка!
- ✓ поддерживайте связь с деканом, сотрудниками деканата, куратором учебной группы, воспитателями.
- ✓ помните, что по результатам наших ежегодных исследований, большинство первокурсников в случае возникновения у них трудностей, в первую очередь за помощью планируют обращаться именно к вам! К родителям!
- ✓ постарайтесь тактично поддерживать своих детей и не оставлять их в этот сложный адаптационный период наедине с собой, их проблемами!
- ✓ поверьте, что ваш ребенок будет вам очень благодарен за поддержку!
- ✓ только в совместной с вами работе мы сможем достичь результатов – содействовать успешной адаптации НАШИХ студентов!