

Условия успешной адаптации обучающихся первого курса

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 самооценности и уверенности в себе, что блокирует возможность человека успешно взаимодействовать со средой и может послужить нарушения психического здоровья.

Проблема адаптации особенно актуальна для студентов первого курса. Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него правил жизни и учебы в колледже. 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 в колледже 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 самостоятельной работы; конспектирования, работы с первоисточниками, словарями, каталогами);

4. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
5. Страх публичных выступлений перед однокурсниками и авторитетными вузовскими преподавателями;

6. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Безусловно, существуют **условия успешной адаптации студентов**, которые можно рассматривать как их включенность:

1. **В новую социальную среду**

(которая предполагает принятие норм и правил того ОУ, куда ребенок пришел учиться, принятие нового социального статуса «студента»);



2. **Включенность в учебно-**

познавательный процесс (иначе, это успешное освоение образовательной программы);

3. **Включение в новую систему отношений** (общение со сверстниками).