

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Головним завданням, яке ставиться перед психологічною службою, є створення згуртованого учнівського колективу, оволодіння навичками професійної діяльності.

Вступаючи до навчального закладу, першокурсники стикаються з низкою проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання та невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки.

Важливим для підлітка є не лише зміна навчального середовища, а й зміна соціального статусу — перехід від дитинства до дорослого життя. А доросле життя вимагає досвідченості, відповідальності за свої вчинки, добре розвинених комунікативних та організаторських здібностей.

Процес адаптації першокурсників охоплює:

- нове ставлення до професії;
- засвоєння нових навчальних норм, оцінок, способів та прийомів самостійної роботи;
- пристосування до нового типу навчального колективу з його звичаями та традиціями;
- навчання нових видів діяльності;
- пристосування до нових умов побуту в гуртожитку, до нових форм використання вільного часу.

Адаптація першокурсників до навчального процесу містить низку аспектів, у яких є різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися на початковому етапі навчання.

Труднощі, що виникають у процесі адаптації першокурсників:

- невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;
- невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки і діяльності;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо під час переходу з домашніх умов до проживання в гуртожитку;
- тривожність, нейротизм, який характерний даному віку студентів-першокурсників.

Отже, виявлення причин труднощів в адаптації першокурсників та визначення їх шляхів подолання можуть підвищити рівень знань учнів, упевненість у собі та виборі професії. Вирішення цих проблем дасть змогу уникнути відрахування на першому курсі, зберегти або поглибити знання, отримані у школі, та підвищити мотивацію до обраної професії.

Практичні рекомендації для студентів-першокурсників!

1. Не порушуйте норми та правила поведінки.
2. Беріть активну участь у заходах, які проводяться.
3. Виконуйте рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацюйте з групою, будьте командою.
5. Регулярно відвідуйте заняття.
6. Стримуйте негативні емоції.
7. Будьте впевненим у собі і своїх діях.
8. Проявляйте активність і живіть життям навчального закладу.
9. Не відмовляйте у допомозі тим, хто цього потребує.
10. Будьте цілеспрямованими, ставте перед собою чітку мету та досягайте її.
11. Концентруйте свою увагу на навчанні.
12. Співпрацюйте з викладачами та іншими студентами.
13. Самовдосконалюйте свої знання.
14. Вирішуйте всі проблеми з куратором.
15. Не бійтеся пробувати щось нове для себе.
16. Поважайте думку оточуючих.
17. Відповідайте на парах.
18. Намагайтесь отримувати нові та корисні знання.
19. Радійте кожному дню, проведеному в навчальному закладі, адже цей період – неповторний!

