

4. Контроль ситуации.

Чтобы достичь гармонии и получать удовольствие от всего происходящего, требуется постоянно контролировать ситуацию.

Что это значит?

**Познакомиться со своими сокурсниками,* с которыми придется поддерживать приятное общение как минимум 5 ближайших лет.

**Наладить контакт с преподавателями,* активно участвовать в обсуждении темы предмета и демонстрировать свою заинтересованность учебой.

**Стать членом профсоюза.*

**Участвовать во всех внеклассных и организационных мероприятиях.*

**Поддерживать дружеские отношения с куратором группы,* который по необходимости поможет решить любую проблему.

**Определить круг единомышленников,* с которыми в будущем будет комфортно и легко общаться, после чего ненавязчиво идти на сближение.

**Выступить инициатором,* но не навязывать коллективу свое безоговорочное мнение, уметь идти на компромиссы в общении.



5. Изучение нового мира.

Если полностью углубиться в учебный процесс, то уже очень скоро «чужое» и «незнакомое» станет привычным.

Тогда и проблем в окружении не возникнет, а новая обстановка не окажет повышенного давления на уже сформированную личность.

Адаптироваться можно в любом коллективе, **главное – найти правильный подход к новому окружению, занять определенную позицию в обществе и продемонстрировать всю свою коммуникабельность.**

И понимать, что учеба и конечный результат – это шаг в успешное будущее.

Наш адрес:
664022, г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42
т/ф 8(3952)70-09-40
сайт: www.cpmss-irk.ru
e-mail: ogoucpmss@mail.ru
postinternat2019@mail.ru



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



**ПРОБЛЕМЫ
АДАПТАЦИИ
ПЕРВОКУРСНИКОВ**

г. Иркутск – 2019 г.

Адаптация студентов в образовательном учреждении

является одной из неотъемлемых частей процесса адаптации личности в социуме.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, и поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как будущего специалиста.

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, неготовностью профессионального самоопределения.



Проблемы адаптации первокурсника:

1. Новое окружение. В образовательном учреждении собирается много студентов, и все различных социальных статусов. Появляются комплексы неполноценности, внутренняя неуверенность в себе и неосознанные страхи.

2. Строгие преподаватели. Задача преподавателей — отчитать лекцию, а задача студентов самостоятельно понять и осознать поступившую информацию.

3. Конкуренция или естественный отбор. Не всегда на первом курсе можно встретить новых друзей, как правило, вновь поступившие только присматриваются друг к другу, и позднее могут войти в некую группу общения, которая будет им подходить по интересам.

4. Не нравится группа. В новом совершенно незнакомом коллективе, где у каждого свои взгляды на жизнь и убеждения, найдутся не только приятные собеседники, но и категоричные оппоненты, перед которыми, так или иначе, придется отстаивать свою жизненную позицию.

5. Повышенное давление со стороны близких. Самые близкие люди для первокурсников начинают часто напоминать о будущей профессии и жизненном выборе. Студент чувствует себя всем обязанным, поэтому такая ответственность, давит и угнетает.

Способы адаптации первокурсника:

1. Общественная деятельность.

Студенческая стенгазета, спортивные секции, КВН, профсоюз — это не только хорошая возможность зарекомендовать себя, но и шанс продвинуться по профсоюзной лестнице, обрести новых друзей и знакомых, ощутить собственную значимость и незаменимость.

2. Спорт — это всегда полезно и эстетично, но главное, это знакомство с новыми людьми.

3. Расставить приоритеты.

Предложите студенту ответить самому себе на три вопроса:

1. Зачем я пришел учиться?

2. Чего хочу достичь?

3. Как буду осуществлять поставленные цели?

Такой распорядок позволит избавиться от



хандры и сосредоточиться на учебе, а все трудности и препятствия будут казаться вполне закономерным явлением на пути к поставленной цели.