

Адаптація першокурсників

Упродовж усього життя нам (і дорослим і дітям) доводиться адаптуватись до різних ситуацій. Переступаючи поріг нашого закладу ваші діти адаптуватимуться до нових умов соціального життя: до інших учнів, до викладачів, до занять та до нового режиму навчання.

Студентське життя починається з першого курсу. І тому успішна, ефективна, оптимальна адаптація першокурсників до життя і навчання – запорука подальшого розвитку кожного учня як людини, громадянина, майбутнього фахівця.

Більшість учнів, які вступили на перший курс, як правило, мають зіткнутися з цілою низкою проблем, серед яких перше місце посідає проблема психологічної адаптації. Необхідність в психологічній адаптації людини виникає, перш за все, зі зміною діяльності людини і її соціального оточення.

До основного змісту процесу адаптації студентів першого курсу, належать: формування нового ставлення до професії, засвоєння нових навчальних форм, оцінок, способів і прийомів самостійної роботи, пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаям і традиціям, пристосування до нових умов побуту, нової учнівської «культури», новим формам використання вільного часу тощо.

Розрізняють три форми адаптації першокурсників:

- а) формальна – стосується пізнавально-інформаційного пристосування до нового оточення, до структури навчального закладу, змісту навчання в ньому, до його традицій, до власних обов'язків;
- б) суспільна – визначає процес внутрішньої інтеграції групи студентів першого курсу і інтеграція цієї групи зі студентським оточенням в цілому;
- в) дидактична – стосується підготовки до нових форм і методів навчальної роботи в коледжі.

З першого дня навчання учень потрапляє до навчальної групи, де зібрані колишні школярі з різними характерами, амбіціями, цілями, самооцінкою тощо. В цих умовах дуже важко адекватно сприймати не тільки навколишню дійсність, а й, навіть, самого себе. Виявлення своєї особистості, займання своєї соціальної «ніши» в колективі, який починає формуватися, адаптація власної поведінки щодо рольових очікувань учнів – однокласників не у всіх відбувається легко і одразу. Як правило, це важкий і тривалий період у розвитку колективу.

Знайомство першокурсників з органами учнівського самоврядування, його ролі в закладі, напрямках діяльності, запланованих заходах. Учні запрошуються для участі в різноманітних заходах.

Доброчинність, увага до учнів, індивідуальний підхід сприятимуть скороченню строків адаптації.

Та на швидкість адаптації учнів також впливають і такі факти:

- переживання, пов'язані з перехідним періодом: від шкільного до дорослого життя;
- невизначеність мотивації вибору професії;
- недостатня психологічна підготовка до самостійного життя, необхідності приймати рішення, брати на себе відповідальність за власні дії і вчинки;

- невміння здійснювати психологічну саморегуляцію поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю звичного повсякденного контролю педагогів та батьків;
- нові умови діяльності учнів – це якісно інша система співвідношення відповідальності і залежності, де на перший план виступає необхідність самостійної регуляції своєї поведінки;
- пошук оптимального режиму праці і відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування
- відсутність навичок самостійної роботи та ін.

Адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають як на її успішність, так і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. У разі високого та низького рівнів адаптивності наявні відмінності застосовуваних стратегій. Оптимальним для соціальної адаптації є поєднання прийняття себе та інших з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо власної самоефективності свого життя.

Процеси соціально-психологічної адаптації і соціалізації щільно пов'язані. Соціальна адаптація людини передбачає формування активної особистісної позиції, усвідомлення власного соціального статусу. Умовою і результатом адаптації особистості є сформованість соціально- і професійнозначущих засобів спілкування, поведінки та діяльності, які суспільство визнає і підтримує.

Життя людини від самого початку і до кінця є адаптацією до середовища. Соціальна адаптація – це інтеграція людини в суспільство, у процесі якої відбувається формування самосвідомості й рольової поведінки, здатності до самоконтролю й адекватних зв'язків та стосунків. Психологічна адаптація здійснюється шляхом пристосування людини до наявних у суспільстві вимог у процесі узгодження індивідуальних цінностей і переконань та суспільних норм. Соціальна адаптація – активний процес пристосування до соціального середовища, спрямований на збереження й формування оптимального балансу між особою, її внутрішнім станом і навколишнім середовищем тут і тепер та з перспективою майбутнього. Успішність адаптації залежить не стільки від особливостей та об'єктивних властивостей ситуації, скільки від особливостей та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності й ефективності стратегій їхнього застосування: здатність до адаптації є водночас інстинктом власне життя та набутими навичками.

Тому вважаю доцільним ознайомити вас, наші шановні батьки з рекомендаціями щодо полегшення періоду адаптації учнів.

Рекомендації батькам для покращення проходження процесу адаптації першокурсників

1. Встановіть тісний контакт з класним керівником, майстром виробничого навчання, обміняйтесь номерами телефонів.
2. Ознайомтеся з умовами навчання та проживання Ваших дітей, розташуванням медичних закладів, можливих місць відпочинку, торгових мереж.
3. Цікавтеся справами Вашої дитини від самої дитини та від класного керівника.
4. Телефонуйте Вашій дитині щодня, обговорюйте питання навчання, матеріального становища, нових вподобань. Дайте своїй дитині відчувати Вашу підтримку та бажання допомогти у будь-якій ситуації.
5. Дізнайтеся імена нових друзів Вашої дитини та (про всяк випадок) дізнайтесь номери їхніх телефонів.
6. Проведіть невелику екскурсію, разом з'ясуйте «зони невпевненості» Вашої дитини (правила поведінки на проїзній частині, транспортне сполучення, правила спілкування з незнайомими людьми тощо).
7. Обов'язково відвідуйте батьківські збори, там Ви зможете отримати об'єктивну інформацію про навчально-виховний процес Вашої дитини.
8. Будьте уважні до емоційного стану та поведінки Вашої дитини. Якщо Вас щось насторожує – обов'язково обговоріть це з дитиною, класним керівником, практичним психологом, соціальним педагогом або заступником директора з виховної роботи.
9. Будьте впевнені в успіхах Вашої дитини. Процес адаптації буде проходити м'якше і швидше, якщо в цей період поруч будуть **ТУРБОТЛИВІ БАТЬКИ!**