Адаптация в техникуме: рекомендации первокурсникам

Процесс адаптации студентов-первокурсников к обучению в техникуме заключается в приспособлении к новым условиям учебной деятельности и общения. Для начинающих студентов – это сложный процесс, который может сопровождаться возникновением следующих трудностей:

1) появление отрицательных переживаний, связанных с потерей статуса школьника, школьных друзей, переходом в новый коллектив, разлукой иногородних студентов с родителями;

2) неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;

3) неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;

4) поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;

5) налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;

6) отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать и др.

Социальные психологи утверждают, что взрослый человек адаптируется в новом коллективе приблизительно 3 месяца. У молодёжи этот период обычно длится от 2 недель до 1 месяца. Однако у некоторых процесс адаптации растягивается на один-два года, что может вызывать перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего снижается активность, и студент не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнять привычные для него виды деятельности. Такое длительное приспособление связано преимущественно с социальной, а не учебной адаптацией, которая в основном происходит в течение первого-второго семестров. Студенту же зачастую приходится адаптироваться в пространстве не только техникума, но и нового города, новой культурной среды.

Что же делать, чтобы процесс адаптации к новым условиям прошёл эффективно? Не бежать от него, а принять и активно включиться в процесс!

Предлагаем несколько эффективных стратегий адаптации первокурсника к обучению в техникуме.

- ***Все дороги только вперед!***

Вы зачислены на первый курс! Независимо от Вашей мотивации – «хочу стать специалистом» или «лишь бы диплом получить» – осознайте, что распорядок Вашего дня и жизнь в целом будет уже другой. У Вас новый социальный статус, а значит, придётся расставлять новые приоритеты. Важно это принять и осознать.

- ***Будьте доброжелательны.*** В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то учиться в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

На первых занятиях старайтесь показать себя в глазах преподавателей с хорошей стороны. Будьте внимательны и собраны, задавайте преподавателям вопросы по предмету.

- ***Организуйте Ваш день.*** Заведите тетрадь или ежедневник и подробно на неделю (или месяц) запишите, в какие дни у Вас есть занятия, какой парой и в каком корпусе вуза. Это поможет организовать Ваш день. Казалось бы, зачем? Так сужается поле Вашего восприятия и будет трудно ориентироваться во времени. Ведя собственный дневник, Вы обнаружите, что свободное время всё же есть.
- ***Справочную информацию фиксируйте.*** Тренируйте Вашу память при изучении дисциплин и не перегружайте себя ещё и необходимостью помнить, когда начинается четвёртая пара, как зовут преподавателя и т. д. Всю эту справочную информацию записывайте в блокнот или телефон.
- ***Найдите общий язык с новыми преподавателями.*** Преподавателей много и все с разными требованиями. Но в одном точка зрения преподавателей совпадает: успешный студент = самостоятельный и ответственный.

Внимательно слушайте преподавателя, разговаривающего с Вами, не перебивайте. Если Вы не согласны с оценкой, попросите его объяснить, почему у Вас такая оценка и возможно ли его исправить, тогда у Вас не будет сложностей во взаимоотношении с преподавателями.

- ***Обращайтесь за помощью к преподавателю.*** Разделите дисциплины на те, которые Вы усваиваете хорошо, и те, в которых Вы испытываете трудности. Чтобы не накопить неусвоенный материал к концу семестра, подойдите к преподавателю, ведущему дисциплину, и скажите о своих трудностях! Педагог, наблюдающий искреннюю заинтересованность в своей дисциплине, скорее всего, подскажет, как усвоить предмет лучше.
- ***В периоды повышенной тревожности разряжайте ее.*** Уменьшить тревожность можно при помощи физических упражнений. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать. Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли Вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.
- ***Не откладывай на завтра.*** Оставлять трудные задачи или проблемы на потом – явно не лучшая идея (они могут накопиться как снежный ком). Решайте их по мере возможности сразу.

- ***Диалог – основа сотрудничества.*** Относитесь терпимо к своим сокурсникам, все люди разные, не пытайтесь их переделать. Говорите открыто, если Вы с чем-то не согласны, и просите других, чтобы они аргументировали свои поступки.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку.

Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить человека.

Если Вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

- ***Будьте готовы помогать другим.*** Если Вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.
- ***Оставляйте время для отдыха.*** Старайтесь так распределить нагрузку, чтобы оставить воскресенье или день праздника свободным. В этот день просто забудьте, что Вы - студент! Бесконечная череда занятий и в праздники, и в выходные не делает жизнь краше, а учёбу интересней.