

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ОТДЕЛ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

**Приемы и методы
организации адаптационного периода первокурсников
(Методические материалы для кураторов учебных групп первого курса)**



Минск, 2016

*В мире есть две сложные вещи –
воспитывать и управлять
Иммануил Кант*

Приемы и методы организации адаптационного периода первокурсников

Поступление в вуз и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения.



В адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе различают три формы:

1. Адаптация формальная, касающаяся познавательно-информационного приспособления студентов к новому окружению, к структуре высшего учебного заведения, к содержанию обучения в ней, ее требованиям к своим обязанностям;

2. Адаптация общественная, то есть адаптация к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом);

3. Адаптация дидактическая, т.е. адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни, к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

И если адаптация к будущей профессии преимущественно приходится на старшие курсы и продолжается после поступления на работу, то адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти как можно раньше, поскольку в противном случае это существенно тормозит процесс обучения и овладение профессией.

Если студент не сможет в короткие сроки освоить предъявляемые к нему в вузе требования и найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его желании учиться.

Трудности периода адаптации:

1. Переживания, связанные с уходом из школьного коллектива;
2. Недостаточная мотивационная готовность к выбранной профессии;
3. Поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
4. Социально-экономические проблемы у иногородних студентов: обеспечение себя жильем и финансовыми средствами, незнание города, отсутствие эмоциональной поддержки родных и близких.

Эти трудности различны по происхождению.

Одни объективно неизбежны (освоение в новом коллективе, взаимоотношения с преподавателями), другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе, психологическими особенностями студента-первокурсника.



Причины трудностей адаптационного периода



Исследования показывают, что первокурсники не всегда успешно овладевают знаниями отнюдь не потому, что получили слабую подготовку в средней школе, а потому, что у них не сформированы такие черты личности, как готовность и способность учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, умение правильно

распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют правильно конспектировать лекции, самостоятельно работать с учебниками, находить и добывать дополнительные знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Известно, что методы обучения в вузе резко отличаются от школьных, так как в средней школе учебный процесс построен так, что он все время побуждает ученика к занятиям, заставляет его работать регулярно, иначе очень быстро появится масса неудовлетворительных отметок. В иную обстановку попадает вчерашний школьник, переступив порог вуза: лекции, лекции, лекции. Когда же начинаются семинары, к ним тоже оказывается можно не всегда готовиться. В общем, не надо каждый день что-то учить, решать, запоминать, просто этого от тебя не требуют. В результате нередко возникает мнение о кажущейся легкости обучения в вузе в первом семестре, формируется уверенность в возможности все наверстать и освоить перед сессией, возникает беспечное отношения к учебе. Расплата наступает в виде сессии. И тогда, не сдав все экзамены, не получив зачетов, студент, не

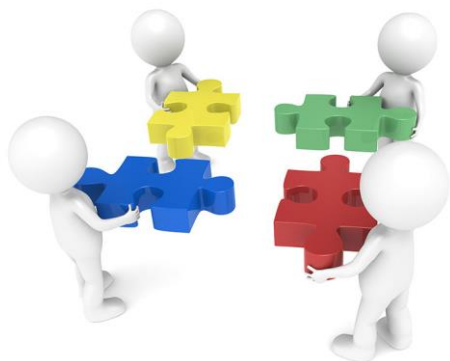
обладающий высокой работоспособностью, самоорганизацией и высокой мотивацией просто теряет веру в себя и интерес к учебе.

Однако, как показывает практика, если студент еще до поступления в вуз твердо решил вопрос о выборе им профессии, осознал ее значение, ее положительные и отрицательные стороны, требования, которые она выдвигает, то адаптация будет осуществляться без особых затруднений, а обучение будет целенаправленным и продуктивным.

Процесс адаптации, несомненно, ускоряется, если с первокурсниками предварительно проводится определенная работа, в ходе которой решаются следующие задачи:

1. Выявить наиболее активных студентов для организации деятельности в группе;
2. Включить студентов в различные виды деятельности, обеспечивающие создание коллектива.
3. Не допустить появления конфликтных ситуаций, расколов и изгоев в группе;
4. Формировать в группе отношения к учебе как к ведущей деятельности.
5. Контролировать эффективность процесса адаптации студентов в своей группе.

Работу куратора по адаптации первокурсников условно можно разделить на несколько этапов:



1 этап - входная диагностика (знакомство с группой, анкетирование и опрос с целью выявления проблемной области, связанной с адаптацией первокурсников);

2 этап - социально-психологическое воздействие (проводятся мероприятия по адаптации студентов);

3 этап - итоговая диагностика (заключительное социально-психологическое обследование студентов-первокурсников);

В период адаптации к новым условиям, требованиям, нормам социального окружения, к будущей профессии и для последующей эффективности образовательного и воспитательного процесса рекомендуется использовать следующие методы и формы:

методы работы:

- метод изучения документов (личных дел)
- метод опроса (анкетный опрос, групповое интервью)
- метод наблюдения

формы работы:

- анкетирование;
- опросы;
- диагностирование;
- тренинги;
- экскурсии;
- ролевые и ситуативные игры;
- дискуссии;
- беседы;
- индивидуальная помощь.



Особенности работы куратора со студентами

Студенты – одна из наиболее уязвимых социальных категорий граждан. У многих студентов, в связи с бытовыми и психологическими трудностями, отмечается повышенная тревожность, нестабильность эмоционального фона настроения. Тревожность может возникать из-за бытовой неуверенности, незнания системы обучения в вузе, страха перед сдачей экзаменов и др. Адаптация студентов может протекать продолжительно и остро, что объясняется рядом причин:

- отсутствием родительской помощи (у студентов, проживающих в общежитиях);
- небольшими материальными возможностями и (или) неумением ими распорядиться;
- недостаточным социальным опытом и др.

В этот трудный жизненный период студента куратор должен занимать активную педагогическую позицию, оставаясь при этом корректным, толерантным и эмоционально устойчивым, готовым к первоначальному недоверию со стороны обучающегося. Куратору необходимо первым идти на контакт и самому вовлечь студента в разного рода факультетские мероприятия или студенческие инициативы (иногда стоит просто привести студента туда «за руку»). С другой стороны, не стоит быть слишком навязчивым и держать его «под колпаком», т.к. студенчество - это особое социально-духовное состояние молодого человека, и слишком сильное посягательство на его свободу может иметь негативные последствия. При работе со студентами необходимо учитывать один из важнейших факторов, а именно где и в каких условиях они воспитывались. Поэтому важным этапом в работе со студентами-первокурсниками будет проведение первичной беседы, цель которой – сбор информации для определения направления и стратегии социально-педагогической работы.

Нужен



КУРАТОР

Беседа может состоять из нескольких этапов:

Перед самой беседой необходимо ознакомиться с личным делом студента, узнать о родителях, составе и социальном статусе семьи, предыдущем месте учебы и ознакомиться с оценками, полученными во время вступительных экзаменов.

В начале беседы - выяснить общее эмоциональное состояние студента, узнать о его первых впечатлениях от учебы в университете, о нынешнем социальном положении (поддерживает ли контакт с родителями\ родственниками), после - спросить о трудностях и проблемах настоящего времени (текущего периода).

Ознакомить студента с подробной информацией о правилах, установленных в университете, с правами, предусмотренными Конституцией РБ, об общественных организациях, функционирующих в университете. При этом одним из главных правил, которым должен руководствоваться куратор учебной группы в работе со студентами, является принцип «Не навреди».

По возможности каждый студент должен чувствовать себя полноценным членом студенческого коллектива.

Правила сотрудничества куратора со студентами

- Демонстрировать корректность, толерантность и эмоциональную устойчивость.
- Никогда не акцентировать внимание на социальном статусе некоторых студентов
- Необходимо первым идти на контакт и стараться вовлечь студента в разного рода факультетские мероприятия или студенческие инициативы.
- Осуществлять контроль стоит ненавязчиво и незаметно: слишком открытое и активное внимание может расцениваться как посягательство на свободу и иметь негативные последствия.



В период адаптации студенты остро нуждаются в поддержке. Оказать психологическую поддержку студенту, находящемуся в затруднительном положении, означает:

- снять беспокойство, успокоить для того, чтобы человек смог анализировать и правильно оценить сложившуюся ситуацию, но это возможно лишь после того, как он справится со своими переживаниями;

- доверительно поговорить о проблемах студента. В ходе разговора недопустимо использовать запугивание и оскорбления, провоцирующие к большему намерению действовать деструктивным образом;

- не подавлять – ни силой, ни авторитетом, ни знаниями, ни умениями, ни возрастом. Нужно показать студенту, что куратор вместе с ним, а не против него;

- ориентироваться на возможности студента;

- в отношениях со студентом, куратор должен стараться не навредить ему;

- использовать критику только по отношению к действиям, способам выполнения задания, а не применять ее к личности студента. Сфера поведения, суждений, отношений – это личностная сфера;

- в ходе разговора педагог должен уметь снимать ощущение безысходности, побуждая студента к словесному оформлению и проговариванию планов предстоящих действий;

- при беседе куратор должен показать, что он в состоянии помочь студенту.

В заключение хочется отметить, что одним из важных условий эффективной адаптации студентов к обучению в вузе является спланированная целенаправленная работа куратора. Именно он помогает студентам преодолеть сложности адаптационного периода. Несомненно, процессами адаптации нужно управлять. Сочетание индивидуальной и активной коллективной воспитательной работы в адаптационный период

способствует более быстрому достижению психофизического комфорта первокурсников. Внимание к каждому студенту, создание условий для их самореализации – большая социальная, психологическая задача.

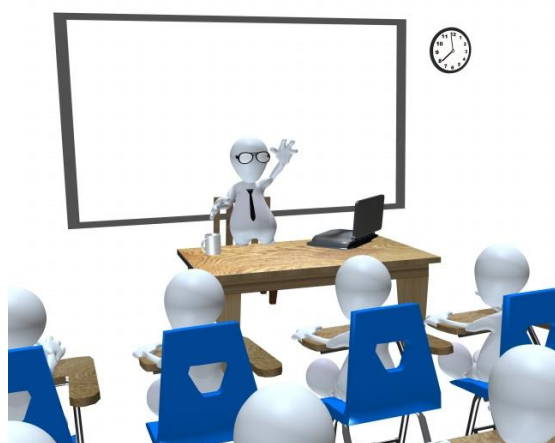
От успешности адаптации студента к образовательной среде во многом зависят дальнейшая профессиональная карьера, личностное развитие будущего специалиста и его здоровье.

Приложение

Рекомендации первокурсникам

«Как слушать и конспектировать лекцию»

Наблюдения показывают, что одним из основных факторов успешной учебы является обязательное посещение студентом всех указанных в расписании занятий и умение конспектировать лекции. Лекция



представляет собой систематическое, последовательное устное изложение преподавателем раздела конкретной учебной дисциплины. Лекция - это теоретическая основа для самостоятельной работы студента. Пропуски лекций разрушают целостность восприятия всей темы и курса и неизбежно приводят к пробелам в знаниях. В лекции находит отражение все то ценное и новое, которого может и не быть в существующих учебных пособиях, то, что может быть спорно, но ново и интересно.

Конспект - это сокращенная запись устного или письменного текста. Слушать и записывать лекцию – сложный вид учебной деятельности, однако конспектирование развивает ум, внимательность, способствует закреплению знаний. Уметь слушать лекцию с максимальной пользой и конспектировать ее - это необходимое качество учебного труда.

Советы первокурсникам

1. Обратите внимание на то, как строится лекция. Она состоит, в основном, из:

- * вводной части, в которой актуализируется сущность вопроса, идет подготовка к восприятию основного учебного материала;
- * основной части, где излагается суть рассматриваемой проблемы;
- * заключения, где делаются выводы и даются рекомендации, практические советы.

2. Не опаздывайте, приходите заранее.

3. Слушайте лекцию внимательно и сосредоточенно. Не отвлекайтесь. Ваше внимание должно быть устойчивым. В противном случае есть риск не усвоить именно главные положения темы, которые осложнят учебу в дальнейшем.

4. Демонстрируйте свое тактичное поведение. Разговоры с приятелями, хихиканье, демонстративное нарушение дисциплины отрицательно характеризуют студента и заставляют преподавателя прибегать к замечаниям, подчеркивающим вашу незрелость. Никто никого не принуждает присутствовать на лекции, это личный выбор. И если он сделан в пользу лекции, то необходимо отказаться от любого провокационного варианта поведения.

5. Доказано, что лекцию необходимо конспектировать независимо от того, есть эта тема в учебнике или ее нет.

6. Научитесь правильно составлять конспект лекции:

- * пишите разборчиво и аккуратно, соблюдая логику изложения;
- * сначала прослушайте, уловите мысль и только потом запишите ее;
- * не старайтесь писать все дословно;
- * формулируйте мысли кратко и своими словами;
- * записывайте только самое существенное;
- * учитесь на слух отделять главное от второстепенного.

Записывая основное, подкрепляйте мысли примерами или фактами, которые приводит лектор (иногда для этого достаточно несколько ключевых слов);

- * полностью и точно заносите в тетрадь схемы, таблицы, чертежи;

- * делайте соответствующие смысловые выделения значимых мыслей, определите для себя соответствующие обозначения, например: ! - важно; ? - проверить, уточнить и др.;

- * оставляйте в тетради широкие поля, которые можно использовать для уточняющих записей, комментариев, дополнений и др.;

- * выделяйте разделы, подразделы темы и подтемы, применяйте общепринятые и собственные сокращения;

- * не пытайтесь восполнить недописанную фразу, подсмотрев ее у соседа, оставьте место, этот недочет вы сможете устранить позднее;

- * сразу после лекции постарайтесь просмотреть конспект и по свежим следам восстановите недописанное, выделяя главное.

8. Возьмите за правило работать над конспектами лекции следующим образом:

- * повторить изученный материал по конспекту;

- * непонятные предложения вынести на поля и уточнить их значение;

- * неоконченные фразы, недописанные слова и предложения устранить, пользуясь данными учебника или других рекомендованных источников;

- * завершить техническое оформление лекции: подчеркните главные мысли, отметьте разделы и подразделы, выделите вопросы;

- * не тратьте время на переписывание лекций.

9. Для пропущенной лекции оставьте несколько страниц в тетради и восстановите ее содержание во время самостоятельной работы. В противном случае вы нарушите целостность изучаемого цикла.

Кроме умения конспектировать, немаловажно научиться продуктивно работать со своими записями, ведь они могут пригодиться во время всего обучения в вузе.



Список литературы

1. Аболенцева Р.А. Программы организации учебного процесса с различными группами учащихся // Журнал Завуч. – 2004. – №8. –С. 67-76.
2. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-познавательного процесса. // Просвещение, 1982. – 192 с.
3. Выготский Л.С. Психология.– М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.– 1008 с. – (Серия "Мир психологии").
4. Куратору, работающему с первокурсниками: Метод. пособ. / Сост. Л.И. Станиславчик.– Барановичи: БГВПК, 2001.- 150 с.
5. Куршакова Т.Ю., Томилова В.М. Пути совершенствования и развития воспитательной системы вуза. – Пермь, 2003. Материалы областной конференции.
6. Казначеев В.П. Современные проблемы адаптации. М., 2000.
7. Пергаменщик Л.А. Психологические механизмы адаптации учащихся к новым условиям жизни и деятельности. – М., 2000.
8. Практическая психология \ Под ред. Кондратьевой С.В. – Гродно, 2002.
9. Потапов С.О. Практическая психология. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999, – 333 с.
10. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 2000.