**Об адаптации первокурсников**

Адаптация - это процесс, при котором организм приспосабливается к условиям внешней среды, а в дальнейшем формирует новые способы поведения по преодолению имеющихся трудностей для дальнейшей и успешной деятельности без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой.

В средней школе учебный процесс построен так, что все время побуждает ученика к занятиям, заставляет его работать регулярно, иначе очень быстро появится масса двоек. 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. В результате нередко возникает мнение о кажущейся легкости обучения в вузе в первом семестре, формируется уверенность возможности все наверстать и освоить перед сессией, возникает беспечное отношения к учебе. Расплата наступает на сессии.

Адаптация студентов к учебному процессу заканчивается в конце 2-го - начале 3-го учебного семестра.

В процессе адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие главные трудности:

- отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой;

- недостаточная психологическая подготовка и неопределенность мотивации выбора профессии;

- неумение осуществлять психологическое саморегулирование и контроль поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов вуза;

- поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях: налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;

- отсутствие готовности к учению и способности учиться самостоятельно (неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями);

- умение правильно распределять свое рабочее время для самостоятельной подготовки.

При оказании студентам психологической поддержки со стороны куратора, психолога и всех участников образовательного процесса, искренней заинтересованности его делами, настроением, помощи в самоорганизации деятельности, эти трудности можно преодолеть. В противном случае они могут привести к стрессам и нервному истощению, утомляемости и так называемой *дезадаптации*. Дезадаптация может проявляться в изменении системы внутренней регуляции, серьезных отклонениях в психике, саморазрушающем поведении, агрессии.

**Возрастные особенности периода юности**

Возрастные границы юности от15-16 до 21-25 лет. Этот период еще называют вторым периодом юности или первым периодом зрелости

 В этом возрасте характерной чертой нравственного развития является усиление сознательных мотивов поведения. Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах - целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

В молодости человек максимально работоспособен, выдерживает наибольшие физические и психические нагрузки, наиболее способен к овладению сложными способами интеллектуальной деятельности, утверждает себя в выбранном деле, обретает профессиональное мастерство.

Вместе с тем способность человека к сознательной регуляции своего поведения в 17-19 лет развита не в полной мере. Нередки немотивированный риск, неумение предвидеть последствия своих поступков, в основе которых могут быть не всегда достойные мотивы. 19-20 лет - это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких отрицательных проявлений.

Юность - пора самоанализа и самооценок. Самооценка осуществляется путем сравнения идеального «Я» с реальным. Но идеальное «Я» еще не выверено и может быть случайным, а реальное «Я» еще всесторонне не оценено самой личностью. Это объективное противоречие в развитии личности молодого человека может вызвать у него внутреннюю неуверенность в себе и сопровождается иногда внешней агрессивностью, развязностью или чувством непонятости.

В юности у молодого человека возникает проблема **выбора жизненных ценностей**. Юность стремится сформировать внутреннюю позицию по отношению к себе («Кто Я?», «Каким Я должен быть?»), по отношению к другим людям, а также к моральным ценностям. Именно в юности молодой человек сознательно отрабатывает свое место среди категорий добра и зла. «Честь», «достоинство», «право», «долг» и другие характеризующие личность категории остро волнуют человека в юности. В юности молодой человек расширяет диапазон добра и зла до предельных границ и испытывает свой ум и свою душу в диапазоне от прекрасного, возвышенного, доброго до ужасного, неизменного злого. Юность стремится прочувствовать себя в искушениях и восхождении, в борьбе и одолении, падении и возрождении - во всем том многообразии духовной жизни, которое свойственно состоянию ума и сердца человека. Знаменательно для самого юноши и для всего человечества, если молодой человек выбрал для себя путь духовного роста и преуспевания, а не прельстился пороком и противостоянием общественным добродетелям.

Важнейшим новообразованием этого периода является развитие **самообразования**, то есть самопознания, а суть его - установка по отношению к самому себе. Она включает познавательный элемент (открытия своего «Я»), понятийный элемент (представление о своей индивидуальности, качествах и сущности) и оценочно-волевой элемент (самооценка, самоуважение). Развитие рефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями обуславливает критическую переоценку ранее сложившихся ценностей и смысла жизни - возможно, их изменение и дальнейшее развитие.

**Смысл жизни** - это важнейшее новообразование ранней юности. И.Кон отмечает, что именно в этот период жизни проблема смысла жизни становится глобально всеобъемлюще с учетом ближней и дальней перспективы.

Также важным новообразованием юности является появление жизненных планов, а в этом проявляется установка на сознательное построение собственной жизни как проявление начала поиска ее смысла.

В юности человек стремится к **самоопределению** как личность и как человек, включенный в общественное производство, в трудовую деятельность. **Поиск профессии** - важнейшая проблема юности. Знаменательно, что в юности некоторая часть молодежи начинает тяготеть к лидерству как предстоящей деятельности. Эта категория людей стремится научиться оказывать влияние на других и для этого сознательно изучает социальные процессы.

**Задачи обучения в вузе**

В ходе обучения в вузе студенты разных курсов решают различные задачи:

- На *первом курсе* стоят задачи приобщения бывшего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни: у первокурсника отсутствует дифференцированный подход к своим ролям.

- *Второй курс* — это период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизнь второкурсников интенсивно включены все формы обучения. Студенты получают общую подготовку, формируются свои широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен.

- *Третий курс* — начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности.

- *Четвертый курс*— перспектива скорого окончания вуза — формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и др. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

**Роль куратора**

Главным помощником в адаптации первокурсников к новой жизни, в решении организационных, учебных и иных вопросов может стать куратор. Основная кураторская работа проводится на первом курсе.

В процессе работы со вчерашними абитуриентами куратор должен сделать очень много. В частности, научить студентов учиться. Ведь вчерашние школьники, как правило, не умеют пользоваться библиотекой, записывать лекции, конспектировать литературу, готовиться к семинарам. В первые дни обучения первокурсники в большинстве случаев не знают многих, казалось бы, простых вещей: разобраться в сложностях нового расписания, правильности подхода к изучению какого-либо предмета. Студенческая жизнь – это ведь не только скучные пары и каждые полгода сессия, но и интересная, насыщенная культурная жизнь студентов, а многие первокурсники и вовсе не знают этого, а некоторые знают, но не знают как в нее войти. Здесь куратор и может подтолкнуть нерешительных студентов сделать шаг навстречу реализации их многочисленных талантов.

Куратору необходимо сознательно приобретать коммуникативные навыки, создавая собственный имидж человека высокой культуры общения.

Требования к кураторам с каждым годом растут. Как со стороны студентов, так и со стороны администрации вузов. Они должны активизировать мышление первокурсников, способствовать углублению их самостоятельной работы, развитию творческих способностей, нравственному развитию личности. Задача кураторов учебных групп - разъяснить и показать на собственном примере, как высокий уровень культуры в сочетании с интеллектом, развиваемым в процессе получения высшего образования, позволяет человеку занять по-настоящему достойное место в обществе.

Как правило, студент видят в кураторе информатора, организатора и контролера, т.е. нет достаточно тесной эмпатийной связи, основанной на доверии и сопереживании. Основные трудности адаптации в первые месяцы обучения заключаются для первокурсников в привыкании к новой незнакомой системе обучения, которые сопровождаются чувством страха перед первой сессией и дискомфорта от смены круга общения и распорядка дня. И здесь именно куратор должен привить первокурсникам навыки самостоятельной работы, способствовать скорейшему сплочению коллектива и, как следствие, быстрой адаптации группы к учебной и общественной жизни вуза. Коммуникабельный, образованный, интеллигентный куратора может стать для вчерашних школьников старшим товарищем и помощником в преодолении всех трудностей адаптации.

**Формирование коллектива группы**

Студенческие группы функционируют как на основе самоуправления через систему формальных и неформальных лидеров, так и подвергаются определенным управляющим воздействиям со стороны преподавателя-куратора. В студенческой группе проявляются такие социально-психологические явления, как "коллективные переживания и настроения" (эмоциональная реакция коллектива на события в коллективе, в окружающем мире; коллективное настроение может стимулировать или угнетать деятельность коллектива, приводя к конфликтам, может возникать настроение оптимистическое, безразличное или неудовлетворенности), "коллективные мнения" (сходство суждений, взглядов по вопросам коллективной жизни, одобрение или порицание тех или иных событий, поступков членов группы), явления подражания, внушаемости или конформизма, явления соревнования (форма взаимодействия людей, которые эмоционально ревностно относятся к результатам своей деятельности, стремятся добиться успеха).

 Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности (виды и характер деятельности, число членов, организационную структуру и т.д.); во-вторых, учебный коллектив - относительно самостоятельное развивающееся явление, которое подчиняется особым социально-психологическим закономерностям.

Учебный коллектив, образно говоря, социально-психологический организм, требующий индивидуального подхода. То, что "срабатывает" по отношению к одной учебной группе, оказывается совершенно неприемлемым к другой. Опытные педагоги хорошо знают это "таинственное явление": две или несколько параллельных учебных групп постепенно как бы индивидуализируются, приобретают свое лицо, в результате появляется довольно резкое отличие между ними. В качестве причины этих различий педагоги указывают, что "погоду" в учебной группе делают определенные студенты, которые едва ли являются официальными руководителями учебного самоуправления. Очень важно руководителю, педагогу, куратору ясно видеть структуру межличностных взаимоотношений в коллективе, чтобы уметь найти индивидуальный подход к членам коллектива и влиять на формирование и развитие сплоченного коллектива. Настоящий сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно, проходя ряд этапов.

На первом организационном этапе группа учащихся вуза не представляет собой коллектив в полном смысле слова, поскольку она создана из поступающих в вуз учащихся с различным жизненным опытом; взглядами, различным отношением к коллективной жизни. Организатором жизни и деятельности учебной группы на этом этапе является педагог, он предъявляет требования к поведению и режиму деятельности учащихся. Для педагога **важно четко выделить 2-3 наиболее значимых и принципиальных требования к деятельности и дисциплинированности студентов, не допуская выдвижения обилия второстепенных требований, указаний, запретов.** На этом организационном этапе руководитель должен внимательно изучать каждого члена группы, его характер, особенности личности, составляя на основе наблюдения и психологического тестирования "индивидуально-психологическую карту" личности учащегося, постепенно выделяя тех, кто более чутко воспринимает интересы коллектива, является активом, лидером группы. В целом первый этап характеризуется социально-психологической адаптацией, т.е. активным приспособлением к учебному процессу и вхождению в новый коллектив, усвоением требований, норм, традиций жизни учебного заведения.

Второй этап развития коллектива наступает, когда выявлены организаторы коллективной деятельности, пользующиеся авторитетом у большинства членов коллектива. Теперь требования к коллективу выдвигает не только педагог, но и актив коллектива. Руководитель на втором этапе развития коллектива должен объективно изучать, анализировать межличностные взаимоотношения членов коллектива методами социометрии, референтометрии, своевременно принимать меры воздействия для коррекции положения членов группы с высоким и низким социометрическим статусом. Воспитание актива группы - важнейшая задача руководителя, направленная на развитие организаторских способностей актива и устранение негативных явлений: зазнайства, тщеславия, "командирского тона" в поведении актива.

Знание структуры неформальных взаимоотношений, того, на чем они основываются, облегчает понимание внутригрупповой атмосферы и позволяет находить наиболее рациональные пути воздействия на эффективность групповой работы. В этой связи большое значение приобретают специальные методы исследования, позволяющие выявлять структуру межличностных взаимоотношений в группе, выделять ее лидеров.

В процессе индивидуальной работы со студентом куратору может быть недостаточно информации, полученной по описанным выше методикам. Поэтому он должен находиться в контакте с ведущим психологом, должен владеть знаниями о методах психодиагностики и умениями осуществлять психологическое и педагогическое тестирование.

**Психологическое сопровождение студентов-первокурсников**

***Цель****:* социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе как фактор сохранения психологического здоровья.

***Задачи:***

1. Формирование эмоционально-комфортных позиций личности студентов через самореализацию, самокоррекцию и самопознание.
2. Максимальное проявление и развитие творческих возможностей и способностей студентов, повышение их социальной активности.
3. Регулирование общения, взаимоотношений и повышение стабильности, сплоченности студенческого коллектива.
4. Повышение эффективности учебной, учебно-профессиональной и общественной деятельности студентов-первокурсников.
5. Сохранение контингента студентов как социально-психологически адаптированных к обучению в вузе.

**Эти задачи реализуются через:**

-           психологическое просвещение (формирование у студентов потребности в психологических знаниях в интересах личностного развития и для решения профессиональных задач);

-           психопрофилактику (предупреждение симптомов дезадаптации студентов; психодиагностику  (сообщение студенту объективной психологической информации на основе исследования его познавательных процессов или личностных особенностей);

-           психологическую коррекцию (преодоление или компенсацию отклонений в личностном развитии студента);

-           профессиональную ориентацию (обеспечение профессионального самоопределения и мотивационной направленности студента);

-           психологическое консультирование (помощь студенту в самопознании, достижении адекватной самооценки и адаптации в жизненных условиях, формировании ценностно-мотивационной сферы, преодолении кризисных ситуаций и достижении эмоциональной устойчивости, способствующих личностному росту и саморазвитию, включая индивидуальные и групповые консультации).

Самые разные ситуации побуждают обратиться за помощью к психологу: чувство неуверенности в себе, конфликты с близкими, незаживающие раны от потерь, приступы тревоги, трудности в принятии решения, поиск самоопределения, несчастная любовь, недовольство течением своей жизни, трудности в учебе…

Среди различных видов психологической помощи в адаптации студентов психологическому консультированию отводится одно из ведущих мест.

Психолог – это спутник на дороге жизни, который поможет найти «путь к вашему дому». Но затем он уходит своей дорогой, а вы обретаете способность уверенно двигаться дальше, самостоятельно справляться с различными ситуациями.

То есть психологическое консультирование позволяет раскрыть индивидуальные возможности личности, обеспечивающие творческую адаптацию посредством нахождения и использования эффективного способа разрешения трудных жизненных ситуаций, а также позволяет раскрыть глубинные закономерности внутренней жизни человека и феномены его межличностного общения.

Предметом психологического консультирования являются актуальные и потенциальные свойства психической реальности студента, способствующие нахождению новых возможностей решения возникших проблем.

Психолог не решает проблемы, он помогает человеку самому найти выход из трудных ситуаций через обращение к своему внутреннему миру, его исследование, поиск внутренних ресурсов и новых способов поведения.

Основной целью консультирования является обеспечение полноценного психического и личностного развития студентов в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями.

В процессе консультирования решаются следующие задачи:

1.         Психологическая помощь студентам в сложных жизненных ситуациях.

2.         Консультативно-диагностическая, психопрофилактическая помощь в условиях образовательного учреждения.

3.         Психологическое сопровождение профессионального становления личности студента в вузе, содействие в адаптации первокурсников, формировании профессиональной направленности студентов в процессе обучения.

4.         Помощь в формировании ответственности, коммуникабельности, психологической готовности к осуществлению личностного и социального выбора.

5.         Содействие в поддержании благоприятного социально-психологического климата в группе, решении проблем межличностного общения.

Высшее профессиональное образование в соответствии с общественными потребностями времени должно предусматривать компетентность личности в профессии, а также в области нравственных и семейных ценностей. В процессе консультирования студент приобретает необходимые жизненные компетенции. Психологическое консультирование ориентировано на потребность студента в эмоциональной поддержке, формировании умения преодолевать трудности, реагировать на явления жизни адекватно и эффективно.

Ведущий психолог оказывает психологическую помощь через индивидуальное и групповое консультирование, психологическую диагностику, беседы и семинары, групповые занятия и тренинги.

Тренинг представляет собой наиболее целенаправленное и экономически выгодное вложение в личность при ограниченном объеме времени, поскольку в процессе тренинга отрабатываются лишь те навыки, которые необходимы человеку для достижения конкретных целей. В тренинге сочетаются различные формы обучения - лекции, разбор ситуаций, деловые игры, упражнения на отработку необходимых навыков, нацеленные на решение конкретных проблем участника. Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы тренинга усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

На первом году обучения каждой учебной группе первокурсников предлагается проведение командообразующего ***тренинга "Мы - команда".*** В ходе этого тренинга каждый студент может осознать и проявить свои личностные особенности и особенности участников группы, сближаются позиции студентов и куратора группы, а также формируется и сплачивается коллектив студентов.

В тренинге важна активная жизненная позиция куратора. Его энтузиазм, стремление к личностному и профессиональному росту являются залогом максимальной самоотдачи в работе с группой и, как результат, высокий уровень самосознания и развитие личности студента. Куратор получает информацию о потенциальных лидерах коллектива студентов. А студенты начинают рассматривать куратора как члена своего коллектива.

Командообразующий тренинг можно считать отправной точкой во всем процессе обучения студента в вузе, так как эффективность его проведения влияет на *успешность адаптации студентов.*

Студенты получают определенный опыт при участии в данном тренинге:навык активного слушания, обратной связи, взаимовыручки, на основе которого возможно формировать следующие умения: умение слушать, объяснять, принимать решения, использовать вербальные и невербальные средства общения.

**Главное для куратора – не только участвовать, но и внимательно наблюдать за группой. Проведение в группе бесед и тренинговых занятий под руководством психолога позволит снизить уровень тревожности, возникающей у большинства первокурсников в первые месяцы адаптации, а также поможет студентам развить коммуникативные способности и навыки, расширить круг их психологических знаний и представлений.**

**План мероприятий ведущего психолога по адаптации первокурсников**

1. Проведение часов общения «Мы – команда» (на знакомство, сплочение, развитие коммуникативных навыков). Сентябрь - октябрь.
2. Проведение часов общения: «Стиль учебной деятельности», «Умение слушать и конспектировать». Сентябрь - октябрь.
3. Мониторинг стартовых возможностей студентов – первокурсников. Октябрь-ноябрь, апрель.
4. Методический семинар для кураторов 1 курса: «Факторы успешной адаптации первокурсников к обучению в вузе». Ноябрь.
5. Анкетирование иногородних студентов с целью изучения особенностей адаптации иногородних студентов. Октябрь – ноябрь, апрель.
6. «Когда и как начинать готовиться к экзаменам». Психологические рекомендации студентам по организации самоподготовки к сдаче экзаменов. Декабрь.
7. Профориентационная работа (участие в днях Открытых дверей). По плану института.
8. Участие в работе совета по ВУР. 1 раз в месяц.
9. Проведение психолого-педагогических мероприятий (по запросам).
10. Психологическое консультирование студентов по личным, социальным и познавательным проблемам (по запросам). В течение года.
11. Психологическое консультирование преподавателей по профессиональным проблемам (по запросам). В течение года.
12. Подготовка информации для студентов и преподавателей на сайт СВФУ им.М.К.Аммосова в г.Нерюнгри. В течение года.

Тесное взаимодействие всех участников образовательного процесса вуза позволит успешно адаптироваться студентам-первокурсникам.

**Ожидаемые результаты:**

1. Самореализация личности студента; формирование эмоционально-комфортных позиций личности через самопознание и самокоррекцию.
2. Максимальное развитие творческих возможностей и способностей, социальной активности.
3. Развитие коммуникативных навыков, дружеских взаимоотношений и повышение стабильности, сплоченности студенческого коллектива.
4. Повышение эффективности учебной, учебно-профессиональной и общественной деятельности студентов-первокурсников.
5. Сохранение контингента студентов как социально-психологически адаптированных к обучению в вузе.

**Ведущий психолог готов к сотрудничеству с преподавателями и кураторами всех кафедр института и ждёт Ваших заявок и предложений.**