**Адаптация студентов**

**к условиям обучения в университете**

Как известно, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Процесс адаптации имеет место тогда, когда обычное, привычное поведение вообще или мало эффективно и необходимо преодоление затруднений, связанных именно с новизной условий. Именно с такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкивается бывший школьник при поступлении в вуз. Поэтому процесс адаптации к обучению в вузе можно рассматривать как явление, имеющее множество аспектов. Адаптация студентов – сложное явление, связанное с перестройкой стереотипов поведения, а часто и личности. У некоторых этот процесс заканчивается неблагополучно, о чем свидетельствует отсев студентов в первые семестры обучения. Часто за этим явлением стоит недостаточная гибкость адаптационных систем человека.

В традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность **трех аспектов**, отражающих основные направления деятельности студентов:

- **адаптация к условиям учебной деятельности** (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);

- **адаптация к группе** (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

- **адаптация к будущей профессии** (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Педагогическое управление процессом адаптации предполагает:

1. **информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;**
2. **формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т.е. активизация самовоспитания;**
3. **помощь студентам в организации самовоспитания.**

Одной из эффективных форм управления адаптационным процессом является **кураторство.**

От куратора группы во многом зависит успешность адаптации первокурсников к новой социальной среде, налаживание деловых и личных контактов между членами группы. Успех деятельности куратора группы 1-го курса во многом зависит от четкого осмысления и определения основных направлений, от оптимального выбора форм и методов воспитания, значительно повышающих эффективность управления адаптационным процессом первокурсников к учебному заведению.

**Основными направлениями комплексной системы организационно-педагогических мер**, которые позволяют куратору оптимизировать работу и быстрее достичь необходимых результатов, являются:

* проведение работы по ознакомлению студентов с особенностями учебно-воспитательного процесса в вузе, профессиональному ориентированию;
* ознакомление куратора с социально-демографическими характеристиками студентов, изучение черт характера, уровня знаний и общественной активности;
* изучение формирующейся системы межличностных отношений;
* развитие у первокурсников недостающих организаторских умений и навыков;
* оказание помощи в научной организации труда студентов;
* оказание помощи студентам в организации самовоспитания.

**Основными задачами** **куратора на начальном этапе формирования профессиональных интересов являются:**

- выявление у студентов мотивов поступления в данной учебное заведение, степени понимания специфики и характера получаемой профессии;

- определение степени сознательности выбора учебного заведения и профессии, диагностика данных, которые могут и должны быть развиты в процессе подготовки будущих специалистов.

Куратору необходимо главное внимание уделить активному ознакомлению студентов с требованиями, предъявляемыми профессией к личности специалиста. Представляется также необходимым развитие познавательного интереса к научным и профессиональным требованиям через организацию внеучебной деятельности студентов – основной формы работы куратора.

Авторы многих исследований показывают, что у студентов имеется определенная потребность в самообразовании, но уровни этой потребности различны. Задача куратора состоит в том, чтобы создать условия для ее удовлетворения, сформировать побудительные мотивы к самообразованию у каждого студента, оказать необходимую помощь. Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Каждый куратор должен уметь использовать удобные и легкие в обработке методики диагностики, обеспечивающие глубокое и всестороннее проникновение во внутреннюю структуру группы. Кроме того, для интенсификации адаптации студентов к условиям нового учебного заведения важное значение имеет интенсивность дружеских связей в группе. Поэтому в целях стимулирования процессов микрогрупповой дифференциации необходима организация коллективных форм совместного досуга (выставки, театры, турпоходы и т.д.), содержащего помимо всего прочего психологические игры и упражнения, ориентированные на создание благоприятного психологического климата в группе и духовное развитие личности.

Для реализации работы по данным направлениям куратор может воспользоваться следующими практическими материалами:

- **Анкета «Жизненные цели»** - результаты анкетирования позволяют куратору представить направленность личности каждого студента и группы в целом (основные жизненные цели, степень развитости волевых черт характера). Данная анкета может быть использована в процессе подготовки беседы на тему «Путешествие в свое прошлое». Возможно коллективное обсуждение в группе результатов анкетирования.

**Упражнение «Образ будущего»** целесообразно проводить со студентами в целях диагностики их профессиональной ориентации, развития навыков целеполагания, осознания собственной мотивации деятельности и ее стратегий.

- **Методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей** – результаты данной методики помогут куратору определить ведущие потребности отдельных студентов и группы в целом и наметить дальнейшие меры педагогического взаимодействия. Результаты анкетирования могут быть обсуждены в форме ток-шоу.

- **Анкета «Что нам интересно»** - результаты анкетирования дадут информацию о мотивах обучения студентов и могут обсуждаться в обобщенном виде в группе. Если большинство студентов группы испытывают трудности в изучении определенных предметов, необходимо назначить консультантов из числа более подготовленных студентов. Куратор может порекомендовать также дополнительную литературу, кружки, секции, студенческие (научные) общества и т.п., где студенты могут углубить свои знания по интересующим их предметам.

- **Опросник для изучения внеучебных интересов студентов** – использование данных опросника позволит куратору определить, что увлекает студентов, каковы особенности проведения ими свободного от занятий времени. Опросник рекомендуется использовать в целях подготовки беседы «Мир твоих увлечений», в процессе которой куратор может дать информацию о кружках, секциях, клубах, молодежных организациях и пр., где студенты смогли бы развить свои интересы, приобрести интересующие их умения и навыки.

**- Анкета «Ты и твоя семья»** - данные этой анкеты помогут куратору получить первоначальные сведения о семьях студентов, что позволит сразу выделить категорию лиц, требующих повышенного внимания (неполные семьи, неблагополучные семьи и т.д.). Куратор может использовать данные анкетирования для заполнения дневника куратора и обсуждения их с социальным педагогом, намечая план индивидуальной работы с отдельными студентами.

**- Шкала самооценки** – исследование самооценки первокурсников.

**- Изучение эмоциональной напряженности** – куратору необходимо информировать преподавателей о наличии в группе таких студентов, их особенностях, пригласить студентов для занятий в тренинговой группе под руководством психолога.

**- Анкета «Адаптированность» -** позволяет куратору в конце учебного года определить процент адаптированных студентов в группе, проанализировать свои методы работы и на основе анализа выработать новые подходы, либо скорректировать уже примененные.

**- Методика «Лидер» -** поможет в выявлении студентов, обладающих лидерскими качествами (например, при выборе старосты или студенческого актива).

Более подробную информацией можно получить у специалистов СППС

(см. «Работа СППС»)