

#### 4. Контроль ситуации.

Чтобы достичь гармонии и получать удовольствие от всего происходящего, требуется постоянно контролировать ситуацию.

##### Что это значит?

*\*Познакомиться со своими сокурсниками,* с которыми придется поддерживать приятное общение как минимум 5 ближайших лет.

*\*Наладить контакт с преподавателями,* активно участвовать в обсуждении темы предмета и демонстрировать свою заинтересованность учебой.

*\*Стать членом профсоюза.*

*\*Участвовать во всех внеклассных и организационных мероприятиях.*

*\*Поддерживать дружеские отношения с куратором группы,* который по необходимости поможет решить любую проблему.

*\*Определить круг единомышленников,* с которыми в будущем будет комфортно и легко общаться, после чего ненавязчиво идти на сближение.

*\*Выступить инициатором,* но не навязывать коллективу свое безоговорочное мнение, уметь идти на компромиссы в общении.



#### 5. Изучение нового мира.

Если полностью углубиться в учебный процесс, то уже очень скоро «чужое» и «незнакомое» станет привычным.

Тогда и проблем в окружении не возникнет, а новая обстановка не окажет повышенного давления на уже сформированную личность.

Адаптироваться можно в любом коллективе, **главное – найти правильный подход к новому окружению, занять определенную позицию в обществе и продемонстрировать всю свою коммуникабельность.**

И понимать, что учеба и конечный результат – это шаг в успешное будущее.

Наш адрес:  
664022, г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42  
т/ ф 8(3952)70-09-40  
сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)  
e-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)  
[postinternat2019@mail.ru](mailto:postinternat2019@mail.ru)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



**ПРОБЛЕМЫ  
АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКУРСНИКОВ**

г. ИРКУТСК – 2019 г.

## Адаптация студентов в образовательном учреждении

является одной из неотъемлемых частей процесса адаптации личности в социуме.

Студенческая жизнь начинается с первого курса, и поэтому успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого студента как будущего специалиста.

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов первого года обучения возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, неготовностью профессионального самоопределения.



## Проблемы адаптации первокурсника:

**1. Новое окружение.** В образовательном учреждении собирается много студентов, и все различных социальных статусов. Появляются комплексы неполноценности, внутренняя неуверенность в себе и неосознанные страхи.

**2. Строгие преподаватели.** Задача преподавателей — отчитать лекцию, а задача студентов самостоятельно понять и осознать поступившую информацию.

**3. Конкуренция или естественный отбор.** Не всегда на первом курсе можно встретить новых друзей, как правило, вновь поступившие только присматриваются друг к другу, и позднее могут войти в некую группу общения, которая будет им подходить по интересам.

**4. Не нравится группа.** В новом совершенно незнакомом коллективе, где у каждого свои взгляды на жизнь и убеждения, найдутся не только приятные собеседники, но и категоричные оппоненты, перед которыми, так или иначе, придется отстаивать свою жизненную позицию.

**5. Повышенное давление со стороны близких.** Самые близкие люди для первокурсников начинают часто напоминать о будущей профессии и жизненном выборе. Студент чувствует себя всем обязанным, поэтому такая ответственность, давит и угнетает.

## Способы адаптации первокурсника:

### **1. Общественная деятельность.**

*Студенческая стенгазета, спортивные секции, КВН, профсоюз* — это не только хорошая возможность зарекомендовать себя, но и шанс продвинуться по профсоюзной лестнице, обрести новых друзей и знакомых, ощутить собственную значимость и незаменимость.

**2. Спорт** — это всегда полезно и эстетично, но главное, это знакомство с новыми людьми.

### **3. Расставить приоритеты.**

Предложите студенту ответить самому себе на три вопроса:

1. Зачем я пришел учиться?

2. Чего хочу достичь?

3. Как буду осуществлять поставленные цели?

Такой распорядок позволит избавиться от



хандры и сосредоточиться на учебе, а все трудности и препятствия будут казаться вполне закономерным явлением на пути к поставленной цели.