

Рекомендации кураторам первокурсников

Роль кураторов групп в период адаптации первокурсников

Сегодня мы живем в эпоху, полную противоречий. Наша жизнь постоянно претерпевает различные изменения. И всем нам нужно успевать за этими изменениями, чтобы не выпасть из целостной цепочки взаимодействия с окружающими нас людьми и событиями.

На юношей давят существенные изменения, произошедшие в их жизни. Они чувствуют, что и в профессиональной жизни происходят события, уже сейчас влияющие на их жизнь. Рынок труда стал придирчивым. Для того, чтобы найти свое место и успешно реализовываться в профессиональной сфере, нужно быть не только квалифицированным специалистом, но и обладать рядом социальных навыков: важно уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть готовым работать в команде, заинтересовывать и мотивировать других. А это под силу лишь независимой личности, способной неординарно мыслить, активно действовать, принимать решения и нести за них ответственность, анализировать и прогнозировать ситуации. Для развития данных навыков необходимо создать жизненное пространство, в котором возможно развитие у юношей способности к самоопределению, самоорганизации и самореализации.

В системе профессионального образования решать данную проблему призваны различные категории специалистов: педагоги-психологи, социальные педагоги, преподаватели различных дисциплин и кураторы групп.

Первой ступенью в реализации данной задачи является организация взаимодействия куратора группы со студентами первого года обучения.

Адаптация первокурсника в колледже - первая, наиважнейшая задача куратора.

На этом этапе куратору необходимо:

- заочное знакомство с группой. Знакомство с группой необходимо начинать за несколько дней до начала учебного года. Ознакомление с личными делами студентов позволит выявить потенциальных лидеров, заведомо слабых по успеваемости студентов (согласно школьным оценкам);
- провести знакомство с колледжем. Знакомить студентов с историей, традициями, особенностями колледжа, с требованиями к студентам. Знакомство и пояснение Устава колледжа, прав и обязанностей студентов, с правилами внутреннего распорядка, представить преподавателей, которые ведут занятия в группе, провести знакомство с учебным корпусом, чтобы помочь студентам освоиться в стенах колледжа;
- провести знакомство в группе. 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.

Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе. Для этого на начальном этапе работы необходимо провести знакомство студентов в группе. Знакомство группы позволяет, во-первых, студентам лучше узнать своих

однокурсников, во-вторых, куратору получить максимальное количество информации о студентах;

- выбор актива группы. Задача куратора во время выборов актива группы состоит в том, чтобы настроить студентов на серьезное отношение к происходящему, направить студентов в решении вопросов выбора актива, но не решать все за них (даже если их выбор кажется вам не верным);

- мероприятия с группой. Кроме часа куратора преподавателю необходимо вместе с группой принимать участие в мероприятиях, организуемых в колледже, куратор в течение учебного года организует также внутригрупповые мероприятия, мероприятия между группами и курсами. Уровень сплочения внутри группы возрастает при соревнованиях с другими группами;

- информирование о процедуре проведения первой сессии. Критическим для студентов первого курса является экзаменационный период. Это один из вариантов стрессовой ситуации, протекающий в большинстве случаев в условиях дефицита времени и характеризующейся большой ответственностью с элементами неопределённости;

- подведение итогов первого семестра и учебного года.

Современная система образования опирается на новую парадигму, предполагающую для ее субъектов в ситуации выбора самостоятельное принятие решений и прогнозирование их возможных последствий, поэтому решение большинства проблем, с которыми сталкивается студент колледжа, находится в сфере изучения его личности и категорий качества образования. Качество решения задач, поставленных перед современной системой профессионального образования высшей школой, во многом зависит от умения правильно организовать работу со студентами.

В связи с этим, существенно возрастает роль психологического сопровождения образовательного процесса колледжа, необходимость которого в последние годы активно обсуждается учёными, практиками, представителями Министерства образования и науки в психологических публикациях и публичных выступлениях на конференциях различного уровня.

Все они единодушно признают, что решение стоящих перед системой ТиПО задач невозможно без квалифицированного психологического обеспечения. В решении данных задач ведущую роль может сыграть психологическая служба, основной целью которой является психологическое сопровождение личностно-профессионального развития студентов на принципах гуманизации образования и личностно-развивающего подхода.

В связи с этим, понятие «психологическое сопровождение» рассматривается как системно организованная и постоянно выполняемая работа психологической службы, направленную на личностно-профессиональное развитие будущего специалиста в период обучения, раскрытие потенциальных возможностей студента, его индивидуальности, а также коррекцию разного рода затруднений в его личностном развитии и саморазвитии.

Не случайно столь быстрыми темпами развиваются в самых различных сферах человеческой жизнедеятельности психологические службы. За последнее десятилетие психологическая служба стала неотъемлемой частью образовательной

системы. Особенно широкое распространение получила психологическая служба общеобразовательной школы. Образование в этом ключе обделено вниманием психологов. Психологическая служба решает задачи, несколько отличные от тех, что решают в школах и средних профессиональных учебных заведениях.

Это объясняется как спецификой учреждения образования, ориентирующегося на профессиональное обучение, так и характеристиками обучающегося контингента, его возрастными особенностями. Вместе с тем развитие психологической службы в учреждениях ТиПО весьма перспективно с точки зрения важнейших целевых направлений: повышение эффективности взаимодействия участников педагогического процесса, расширение возможностей колледжей в развитии жизненных компетентностей своих воспитанников, повышение эффективности функционирования психологических служб образовательных структур и предприятий .

При этом трудности студентов, возникающие в процессе обучения, имеют специфику на разных этапах обучения. Для первокурсников это, прежде всего, трудности связанные с процессом адаптации - установление межличностных взаимоотношений в группе, приспособление к новым требованиям, условиям. Вместе с тем, есть и общие проблемы, возникающие у студентов независимо от срока обучения («личные проблемы», «личные переживания»), оказывающие влияние на психо-эмоциональное состояние студента, а также на эффективность обучения.

Изучение основных психологических проблем студентов на разных этапах обучения, а также требований современного рынка труда к выпускникам, позволяет нам более обоснованно подойти к рассмотрению последовательных этапов психологического сопровождения в колледже, которые представлены следующим образом: этап профориентации (довузовский этап), адаптации (1 курс), специализации (2, 3 курс) и профориентации (выпускные курсы).

Данные этапы психологического сопровождения преемственны по своей сути.

Каждый новый этап сохраняет конструктивные элементы достигнутого на предыдущем и обогащает их. Эта преемственность выражается в последовательном разрешении противоречий между системой целей, мотивов, притязаний личности и имеющимися у неё реальными возможностями, между требованиями к личности (внутренними и внешними) и актуальным уровнем её развития.

Но существуют также и общие для всех этапов психологического сопровождения задачи, не зависящие от периода обучения и форм подготовки:

- способствовать самоопределению студентов образовательного учреждения на начальном этапе профессиональной подготовки;
- помочь студентам в определении своих возможностей, исходя из индивидуальных способностей, склонностей, интересов, состояния здоровья;
- обеспечить психологическую поддержку и сопровождение процесса адаптации к образовательной деятельности;
- дать студентам возможность получения психологических знаний, умений и навыков, необходимых для получения профессии, развития карьеры, достижения успеха в жизни;
- формировать у студентов позитивную жизненную позицию, стратегию развития в

профессиональной деятельности;

- поддерживать студентов в формировании ответственности и способности к активному социальному взаимодействию, уважению прав и свобод другой личности;
 - содействовать администрации и педагогическому коллективу в создании социальной ситуации развития, обеспечивающей психологические условия для охраны здоровья и развития личности студентов и других участников образовательного процесса;
 - выявлять проблемные зоны образовательного процесса и разрабатывать технологии разрешения сложных ситуаций;
 - способствовать администрации колледжа в укреплении корпоративной культуры, в создании благоприятной психологической атмосферы внутри колледжа .
- Эти задачи реализуются в различных направлениях деятельности психологической службы: психологическое просвещение, психологическая профилактика, психологическая диагностика, научно-исследовательская деятельность, развивающая деятельность, организационно-методическая деятельность, психологическое проектирование, психологическая экспертиза.

Основные задачи и направления работы психологической службы регламентируются основными принципами организации и функционирования данной службы и представлены следующими принципами:

- соответствие ее деятельности основным современным принципам высшего образования демократизации, гуманизации, активности личности, этических и психогигиенических норм;
- обеспечение единства научного, прикладного и практического аспектов ее деятельности в колледже;
- обеспечение реализации диагностической, прогностической и управляющей функций в отношении всех субъектов колледжа и системы ТиПО;
- обеспечение ведущей роли колледжа во всей системе непрерывного образования, в экономической и культурной жизни региона.

Таким образом, при помощи деятельности психологической службы можно успешно решать проблемы становления личности студента, вопросы профессионального определения и реализовать программу модернизации системы образования в рамках конкретного учебного учреждения. Это значит, что современное техническое и профессиональное образование призвано обеспечить психолого-педагогические условия, способствующие развитию личности, способной к реализации своих возможностей, социально устойчивой и одновременно мобильной, успешно адаптирующейся к изменениям, происходящим в профессиональной сфере.

Рекомендации преподавателям по адаптации первокурсников:

- на первых занятиях ознакомить с системой обучения и требованиями к знаниям;
- провести беседу о правильном слушании лекции;
- учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями;
- учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей;
- скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по

требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки;

- использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение;
- проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой;
- уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний;
- всячески предупреждать повышение тревожности у студентов;
- применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера;
- применять методы обучения педагогов-новаторов;
- занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития студента;
- привлекать старшекурсников к помощи в адаптации первокурсников.

Рекомендации для родителей:

Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях. Ведь они так привыкли к домашнему теплу, к своим близким, любимым родным.

Основная задача педагогов, психолога, родителей заключается в том, чтобы помочь студентам нового набора органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

- соблюдал режим дня: лег в кровать спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;
- правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;
- находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- занимался физкультурой в течение всего дня;
- поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- учился больше работать самостоятельно;
- поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь;
- поддерживайте постоянную связь с педагогами, кураторами.

Подготовка к экзаменационной сессии и сдача экзаменов и зачетов является ответственным периодом в работе студента. Seriously подготовиться к сессии и успешно сдать все экзамены - задача каждого студента.

Основное в подготовке к сессии - это повторение всего материала, курса или предмета, по которому необходимо сдавать экзамен. Только тот успевает, кто умеет хорошо повторять материал, который был прослушан на лекциях, законспектирован и закреплен на самостоятельных занятиях. Такое повторение предполагает обобщение, углубление, а в ряде случаев и расширение усвоенных за семестр знаний.

Если студент плохо работал в семестре, пропускал лекции или слушал их

невнимательно и не конспектировал, не изучал рекомендованную литературу, то в процессе подготовки к сессии ему придется не повторять уже знакомое, а заново в короткий срок изучать весь материал, который его товарищи усвоили серьезно, основательно и поэтапно в течение семестра. Для такого студента подготовка к экзаменам будет трудным, а иногда и непосильным делом.

При подготовке к экзаменам студентам следует помнить:

- готовиться к сессии желательно с первых дней семестра: не пропускать лекций, работать над закреплением лекционного материала, выполнять все практические и лабораторные работы;

- приступать к повторению и обобщению материала лучше задолго до сессии (примерно за месяц);

- перед повторением учебного материала можно ещё раз свериться с типовой и рабочей программами (имеются в библиотеке колледжа, в методическом кабинете или на соответствующей кафедре), по которым велось преподавание.

В случае какой-либо неясности - получить у преподавателя необходимые разъяснения;

- готовиться к экзамену рекомендуется каждый день в одном и том же помещении и на одном и том же рабочем месте, т. к. в этом случае устанавливается ассоциативная взаимосвязь между окружающей обстановкой и процессом переработки информации. Это дает возможность в дальнейшем на экзамене воспроизводить все мельчайшие детали этой обстановки (что сделать довольно легко), а через установившиеся ассоциативные связи - саму информацию, которую требовалось запомнить непосредственно для экзамена. Возможны и другие искусственные приемы для запоминания, которых великое множество и которые должны быть в арсенале у каждого студента.

Психологическое сопровождение студентов направлено на создание условий для гармоничного развития личности студентов, укрепление их психического и психологического здоровья, содействие профессиональному и жизненному самоопределению в процессе обучения.

Вся наша жизнь - это периодические стрессовые напряжения и разрядки.

Стрессовых ситуаций много и все они разнообразны. Как говорил канадский физиолог Г. Селье: «Стресс - это не то, что с нами происходит, а то, как мы это воспринимаем».

8 способов защитить себя от стресса:

- относитесь ко всему проще: не стоит принимать все близко к сердцу и переживать из-за каждого пустяка. Учитесь спокойно воспринимать любые события в своей жизни;

- учитесь позитивному мышлению: нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях;

- используйте способы переключения: сместите акценты на внешний мир, понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать;

- освобождайтесь от отрицательных эмоций: например, можете поколотить подушку;

- принимайте ванны: отличное средство для расслабления, особенно с применением эфирных масел;

- бывайте на свежем воздухе: ежедневно в течение часа совершайте прогулки по улицам родного города;
- найдите себе увлечение: хобби - замечательная профилактика стресса;
- используйте самовнушение. Настраивайте себя на нужную волну: «Внутри и вокруг меня мир и гармония».

Следовательно, особенностями психологического сопровождения первокурсников можно считать психологическую адаптацию к незнакомой для них среде. Работа по психологическому сопровождению состоит не только в работе с диадой «преподаватель - психолог», но это так же совместная работа преподавателей, администрации колледжа, психологов, родителей и студентов.