

Адаптация студентов в медицинском колледже



Педагог - психолог Золотухина Н. А.

Обучение в среднем учебном заведении образования для современного молодого человека — один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста со средним образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог колледжа. Сейчас, в соответствии с Болонской конвенцией, осуществляется переход на новейшие модели обучения, существенно меняются учебные планы, формы организации занятий, критерии оценивания знаний, внедряются новые педагогические технологии и стандарты образования.

Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем — специалиста со средним образованием. В колледже, процесс обучения первокурсников налаживается непросто, характеризуется большой динамичностью психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением социальной среды. В частности, вступление к учебному заведению у значительной части молодежи сопровождается дезадаптацией, которая вызвана новизной студенческого статуса, отсутствием референтной группы, напряженностью и жестким режимом обучения. Все это требует от первокурсника значительной мобилизации своих возможностей для успешного вхождения в новое окружение и качественно иной ритм жизнедеятельности.

Поэтому начальный этап обучения в среднем учебном заведении связан порой с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек школьника, необходимостью менять и перестраивать своё поведение и деятельность. Главной целью студента первого

курса становится овладение способами и приёмами учебной деятельности, принятие социального статуса студента. Вхождение в новую среду жизнедеятельности, предъявление ею требований к адаптантам провоцирует кризисы адаптации.

В своём исследовании мы рассматриваем адаптацию как процесс активного и творческого приспособления индивида к условиям социальной среды, в частности к условиям обучения и воспитания в учебном заведении.

Категория адаптации относится к числу наиболее общих понятий, определяющих связь живого организма со средой.

Адаптация (от латинского *adaptatio* - приспособлять) – приспособление организма к изменяющимся внешним условиям среды.

В работах физиологов адаптация понимается как процесс перестройки разнообразных функций и систем организма, направленный на поддержание внутреннего гомеостаза. Так, В.И. Медведев определяет адаптацию как «системный ответ организма на длительное и многократное воздействие внешней среды, направленный на такое изменение структуры гомеостатического регулирования, которое обеспечивает его жизнь и деятельность путем формирования адекватного внешнему фактору первичного ответа и минимальной реакции платы» [6, с.63]. С позиции социологов и психологов адаптация модифицирует физиологические формы приспособления в соответствии с условиями социального существования человека.

Каждому преподавателю среднего учебного заведения из собственного опыта известно, что работа с учащимися первых курсов, педагогическое общение с первокурсниками имеет свои отличительные особенности. Это обусловлено как психофизиологическими особенностями возраста, так и социальными факторами. Адаптация студентов к обучению в колледже имеет свои особенности. Вхождение молодых людей в систему профессионального обучения, приобретение ими нового социального статуса студента требуют от них выработки новых способов поведения, позволяющих им в наибольшей степени соответствовать своему новому статусу. Такой процесс приспособления может проходить достаточно длительное время, что может вызвать у человека перенапряжение как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего у студента снижается активность, и он не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнить привычные для него виды деятельности. Специфика процесса адаптации в колледже определяется различием в методах обучения и в его организации, что порождает своеобразный отрицательный эффект – дидактический барьер. Первокурсникам не достаёт различных навыков и умений, которые необходимы в колледже для успешного овладения программой. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в условиях обучения на протяжении осенних и весенних семестров и во время производственной практики. Физиологическая адаптация к учебному процессу (занимает около 2 недель).

Биологическая адаптация человека - эволюционно возникшее приспособление организма человека к условиям среды, выражающееся в изменении внешних и внутренних особенностей органа, функции или всего организма к изменяющимся условиям среды. Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регуляторных систем, а их нарушения приводят к функциональным и органическим изменениям в организме. Даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызвать серьёзные сдвиги в состоянии здоровья. Снижение адаптационных возможностей организма считается фактором риска высокой заболеваемости. Период адаптации студентов, связанный с ломкой прежних стереотипов, на первых порах может обусловить низкую успеваемость и затруднения в общении. Многолетний привычный рабочий стереотип в своей основе имеет психофизиологическое явление по И.П. Павлову - динамический стереотип, разрушение которого приводит к нервным срывам, к стрессовым реакциям. У одних студентов формирование нового стереотипа происходит скачкообразно, а у других - равномерно. Эта перестройка связана с особенностями высшей нервной деятельности (ВНД) и с социальными факторами, имеющими решающее значение. На основе индивидуальных особенностей студентов строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения. Это даёт возможность сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным, избежать развитие дезадаптационного синдрома.

Социальная адаптация студентов делится на:

- а) профессиональную адаптацию,
- б) социально-психологическую адаптацию.

Профессиональная адаптация - это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной и научной работе.

Социально-психологическая адаптация - это приспособление индивида к группе и взаимоотношениям к ней, выработка собственного стиля поведения.

В процессе адаптации студенты испытывают следующие основные трудности:

- ❖ неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- ❖ неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов;
- ❖ поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- ❖ налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- ❖ отсутствием общеучебных умений - выступать перед аудиторией, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками и др.

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них имеют объективный характер, другие - субъективный характер и связаны с недостаточной подготовкой и дефектами воспитания.

Процесс адаптации сопровождается:

- Повышенным уровнем тревоги
- Агрессивным поведением
- Неуверенным поведением
- Соперничеством в группе
- Конфликтным поведением

Показателями социальной адаптации являются:

– на уровне группы: вхождение в группу; определенный социальный статус; принятие правил и норм корпоративной культуры (группа, отделение, колледж);

– на уровне колледжа: знание инфраструктуры; знание руководства колледжа.

Показателями учебной адаптации являются:

- ориентация в учебном расписании, аудиториях;
- умение пользоваться библиотекой, электронным каталогом, информационными образовательными ресурсами;
- наличие навыков самостоятельной работы, самоорганизации (подбор литературных источников, их анализ, умение планировать время и т.д.).

Показателями результативности реализации психолого-образовательного сопровождения студентов младших курсов должны стать следующие критерии.

На уровне группы:

- низкий процент «отсева» студентов;
- академическая успеваемость;
- сформировавшийся коллектив; активность и мобильность группы;
- отсутствие конфликтов.

На уровне отдельного студента:

- определенность с научным направлением;
- определенность с научным руководителем;
- овладение навыками оформления курсовой работы;
- участие в делах группы, курса, колледжа;
- овладение навыками самопрезентации;
- готовность к осознанному и самостоятельному построению образовательной траектории.

Для многих родителей, переселение любимого ребёнка на учёбу в другой город, чаще всего, является настоящей трагедией. В первую очередь, вам нужно успокоиться и не печалиться, когда вы увидите выражение счастья на лице завтрашнего первокурсника, не соответствующего вашему горю, по поводу грядущего расставания. Для начала разберитесь в своих сомнениях и страхах, и задумайтесь, что конкретно вас так беспокоит.

Страх 1. Мы боимся его потерять. Уважаемые родители студентов, помните, что не зависимо от того, на какое дальнейшее расстояние уезжает ваш ребёнок, подумайте о том, что связь есть даже в космосе. А то, насколько часто вы будете созваниваться, уже зависит именно от вас. Конечно, в первое время, вы будете скучать, и редкие приезды студента

домой, вряд ли сильно вас утешат. Но, есть одна радость в жизни студента, а теперь и вашей, и имя её социальная сеть! Если у вас нет почтового ящика – обязательно создайте его. Зарегистрируйтесь, например, в контакте, одноклассниках, скайпе и между вами всегда будет связь. Только не стоит надоедать своему чаду постоянными советами и нравоучениями.

Страх 2. Ребёнок будет голодать. Для учащегося еда – вопрос насущный, но не самый главный. Было бы не плохо заранее научить своего ребёнка простым рецептам приготовления пищи. Конечно, по приезду вашего чада домой, его можно нагрузить огромными запасами провизии, но нужно быть большим оптимистом, чтобы верить в то, что он сможет рационально использовать провизию ещё долгий период времени.

Страх 3. Что делать, если у него закончатся деньги. Сильно не переживайте по этому поводу, если они закончатся, вы непременно об этом узнаете. Но, когда вопросы по поводу финансов поступают к вам регулярно – стоит задуматься. Здесь есть 3 варианта: первый он абсолютно не умеет распоряжаться деньгами, второй, он (она) ушёл в загул и третий — он тратит их на какие-либо развлечения. Лучше заранее оговаривать с ребёнком сумму, которую вы будете выделять ему на целый месяц.

Страх 4. Дурная компания. Важно понимать, что он едет учиться, а не в колонию – отбывать срок. Найти себе плохую компанию он мог бы и во дворе вашего собственного дома. Один ещё очень важный момент: учитесь доверять своему ребёнку.

Страх 5. А вдруг он завалит сессию? Если ему хватило ума-разума сдать экзамены в школе, значит и в этот раз хватит. Главное объяснить вашему чаду, насколько важна для него эта сессия, и найти хорошую мотивацию.

Уважаемые родители!

- Главное в общении с сыном, дочерью - сохранить контакт и доверительные отношения.
- Старайтесь быть в курсе его (её) дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.
- Разговаривайте с ребёнком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.
- Поощряйте ребёнка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чём он говорит.
- Безусловно принимать ребёнка - это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.
- Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями ребенка, но не ребёнком в целом.
- Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься и т.д.)»

- Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.
- Берите на себя только те дела ребёнка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.
- Позволяйте ребёнку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.
- Чаще хвалите ребёнка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.
- Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка. Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).
- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка. Правил, запретов не должно быть слишком много. Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.
- Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.
- Недопустимы (даже в критических ситуациях) грубость, унижение, злость. Выражения типа "терпеть не могу", "ты меня извёл", "у меня нет сил", "ты мне надоел", повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых), бессмысленны. Ребёнок просто перестаёт их слышать.
- Главное, чтобы ребёнок знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи. Помните: пережитые вместе положительные эмоции – это «золотой фронд» вашей жизни с ребёнком!

Уважаемые родители!

В связи с тем, что в колледже обучается большое количество несовершеннолетних студентов (большинство из них иногородние) - возникла необходимость усилить связь с родителями. Известно, что, попадая в город, находясь вдалеке от дома, многие несовершеннолетние теряют связь с родителями и чувство ответственности. В городе для них появляется множество соблазнов. Родителям необходимо заранее готовить своих детей к самостоятельной жизни.

1. Отправляя своих несовершеннолетних детей в город на учебу, настраивайте их на соблюдение определенных норм и правил, принятых в колледже и в обществе в целом: соблюдать Устав колледжа и правила внутреннего распорядка колледжа и общежития; знать, что несовершеннолетние не должны находиться в общественных местах после 22.00 (на основании Закона №148 РК) «О некоторых мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетними»

2. Старайтесь посещать каждое родительское собрание. Оперативно реагируйте на приглашение в колледж. Если не можете приехать, сообщите, пожалуйста, об этом заблаговременно.

3. Ежедневно интересуйтесь жизнью, посещаемостью и успеваемостью Ваших несовершеннолетних детей у заведующих отделениями, кураторов.
4. Перед каждым выездом из дома, а также в телефонных разговорах постоянно напоминайте Вашим несовершеннолетним детям, что в колледже категорически запрещено: курение, в том числе электронных сигарет, употребление нецензурной лексики.
5. Беседуйте с Вашими несовершеннолетними детьми о бережном отношении к имуществу колледжа (мебели, бытовой техники, оборудования и т.д.)
6. Материальную ответственность за порчу имущества несут родители несовершеннолетних студентов.
7. Помните: по Конституции Российской Федерации забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей, именно родители несут ответственность за успеваемость и поведение своих несовершеннолетних детей.

В колледже работают квалифицированные педагоги и созданы все условия для качественного обучения, но, усилий только педагогов недостаточно. Необходима тесная взаимосвязь педагогов и родителей. Только в союзе с педагогическим коллективом колледжа можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении Ваших детей. Заведующие отделениями, кураторы - ваши союзники. Поддерживайте их авторитет.

Колледж - это наш общий дом, который мы любим, заботимся о его развитии и процветании, чтим его историю и традиции!

