

АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

АВЕРЬЯНОВА Т.С.

БГПУ, г. Минск

В учреждениях высшего образования одним из важных моментов в организации воспитательного процесса является работа со студентами-первокурсниками. Особое внимание уделяется адаптации студентов первого курса к новым условиям их жизнедеятельности. Успешная адаптация первокурсников к жизни и учебе в вузе - залог дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста.

Адаптация – это приспособление организма и личности к характеру воздействий или к изменившимся условиям жизни в целом. Это комплексный динамический процесс, обусловленный взаимодействием различных видов адаптаций: физиологической (взаимодействие различных систем организма); биологической (изменение в обмене веществ и функциях органов); психологической (приспособление человека к условиям, задачам на уровне психических процессов, свойств, состояний); социально-психологической (приспособление к взаимоотношениям в новом коллективе)[1].

Адаптация первокурсников – это сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Адаптационный период и его особенности существенно определяют в дальнейшем морально-психологическое самочувствие первокурсников, их дисциплинированность, отношение к учебе, активность жизненной позиции. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовки учащихся к обучению, спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития. Следовательно, необходимо, чтобы данному вопросу уделялось особое внимание со стороны профессорско-преподавательского состава и кураторов академических групп первого курса.

В рамках социально-педагогического и психологического сопровождения воспитательного процесса предлагается авторский проект куратора группы «Молодые люди управляют конфликтом».

Актуальность.

Юноши и девушки, окончив школу, переходят на новый жизненный этап. Этот этап включает в себя смену не только места учебы, места жительства, но и смену уже устоявшегося коллектива. Новоиспеченным студентам нужно привыкнуть, адаптироваться как к новой группе, где им зачастую придется находиться в течение 4-5 лет, так и к новым правилам и нормам университета.

Первые дни в вузе... Легко ли, уже став первокурсником, завоевать авторитет среди преподавателей и студентов, а если учишься в чужом городе - еще и решить бытовые проблемы? Как вписаться во взрослую жизнь?

Адаптация к новым условиям проходит для одних спокойно, для других болезненно. Становление личности первокурсника выражается не только в

приспособлении организма к новым условиям, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями и овладевать учебной и общественной деятельностью.

Будет ли студент овладевать знаниями с радостью и желанием и будет ли тем самым обеспечена высокая успеваемость, не в последнюю очередь зависит от того, как сложатся отношения внутри учебных коллективов, между студентами и преподавательским составом, между студенчеством и администрацией вуза на начальном этапе обучения [2].

Очень важная проблема адаптационного периода - установление межличностных контактов среди одногруппников. По-новому происходит ролевое распределение, и студенту приходится отстаивать своё положение. Неудовлетворённость нынешним статусом внутри группы может привести к состоянию тревожности, неуверенности в себе. Тот, кто в школе или во дворе был лидером благодаря своей наглости и бесшабашности, может оказаться в аутсайдерах - нормы и ценности студенческой жизни другие. Проблемы первокурсника - это проблемы человека, оказавшегося в новых условиях, в новом коллективе. Часто возникают разнообразные конфликты с одногруппниками, соседями в общежитии, старшекурсниками. Как помочь первокурснику быстрее привыкнуть к вузовской жизни?

Необходима специальная работа по формированию благоприятного социально – психологического климата в студенческих группах. Нужно учить студентов решать конфликтные ситуации. Во многом успешность студенческой социализации зависит от характера взаимоотношений первокурсников.

Цели и задачи проекта.

Цель: формирование у студентов 1 курса знаний и развитие у них навыков по управлению конфликтом.

Задачи:

1. Дать студентам знания, которые они смогут использовать для приобретения и развития умений по управлению конфликтом.
2. Научить умению слушать и выражать свои чувства.
3. Развивать коммуникативные способности, навыки конструктивного общения, сотрудничества.
4. Научить анализировать конкретные конфликты и освоить технологию их разрешения.

Данный проект рассчитан на студентов 1 курса.

Ожидаемые результаты.

Реализация данного проекта даст студентам знания, которые они смогут использовать для приобретения и развития своих навыков по управлению конфликтом, оптимизации межличностных отношений.

Необходимые технические средства: плакаты (таблички), доска и мел, большие листы бумаги и маркеры, карандаши и листы ватмана, настенная доска.

Предполагаемые источники финансирования: собственные средства.

Сроки реализации: учебный год

Привлечение партнёров для сотрудничества: преподаватели и студенты факультета.

Административные ресурсы: обеспечение аудиторией для проведения занятий.

Рабочий план реализации.

Этапы	Содержание	Сроки реализации
Адаптация студентов к обучению в ВУЗе	занятие 1. «Адаптация к новым условиям обучения и проживания: Отношение к конфликту», занятие 2. «Навыки умения слушать».	сентябрь – октябрь
Подготовка к сессии, сдача экзаменов	занятие 3. «Конфликтный эскалатор», занятие 4. «Развитие восприятия», занятие 5. «Индивидуальные и общие потребности».	ноябрь – декабрь – январь
Оптимизация межличностных взаимоотношений в группе	занятие 6. «Искреннее проявление чувств», занятие 7. «Положительная сила», занятие 8. «Стратегии управления конфликтом», занятие 9. «Выработка возможных путей решения» занятие 10. «Взаимовыгодные соглашения».	февраль – март – апрель - май

В качестве примера предлагается содержание первого занятия.

**Занятие 1. Адаптация к новым условиям обучения и проживания:
Отношение к конфликту.**

Необходимые материалы: плакаты (таблички) с соглашениями, доска и мел, или большие листы бумаги и маркеры, 5 карандашей и листов ватмана.

Введение. Объясняем группе, что на данных занятиях будем обсуждать вопросы, связанные с конфликтами и находить способы эффективного реагирования на них.

Никто не может избежать конфликтов, - они занимают важное место в нашей жизни - но мы можем научиться управлять ими и при этом не причинять боль другим людям.

Разрабатываем правила поведения на занятиях. Группе предлагается основные правила, которые помогут группе нормально и эффективно работать, а также чувствовать себя безопасно. Необходимо спросить группу, согласны ли они с ними. Если да, развешиваем плакаты с соглашениями. Если нет, обсуждаем эти правила.

*Слушайте внимательно и с уважением к другому;
Говорит только один - никто не перебивает;
Личные истории являются конфиденциальными;
Не ставьте другого в глупое, дискомфортное положение, не лишайте
желания высказаться - не унижайте других или себя;
Если вы чувствуете себя дискомфортно при выполнении определенного
упражнения, вы можете просто смотреть и слушать.*

Мозговой штурм. «Возможности использования разнообразных предметов» Делим группу на подгруппы по 5-8 человек и даем каждой карандаш и лист бумаги. Просим каждую группу выбрать человека, который будет писать. Показываем всем какой-нибудь широко используемый предмет, к примеру, вешалку для одежды. По команде «Начали» подгруппы должны за две минуты написать как можно больше вариантов использования данного предмета. Группы должны работать как можно быстрее и без комментариев. Необычные и сумасшедшие идеи (головной убор, предмет для рыбной ловли) принимаются. Затем просим подгруппы зачитать их списки.

Обсуждение и анализ знаний и представлений студентов о конфликтах.

- На доске или листе бумаги пишется слово КОНФЛИКТ. Предлагается группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте - такие как, например, «боль, борьба, энергия, изменение». Не должно быть объяснения. (Ведущий может лишь предлагать свои варианты, если процесс идет медленно!). Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, просматриваем вместе с группой составленный список слов. Возьмем два маркера разного цвета (либо используйте знаки + и -). Спрашивается, какие слова являются положительными, а какие - отрицательными, и соответственно они отмечаются. Замечается, что некоторые слова, такие как «сила» - нейтральные. Возможно, в группе возникнут разногласия, которые нет необходимости разрешать, по определению отдельных слов в ту или иную категорию. Спрашивается у участников, есть ли еще «положительные» или «отрицательные» слова.

- **Выбор в действии.** «Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующим образом. Если вы считаете, что конфликт - это всегда хорошо, встаньте в левом углу. Если вы считаете, что конфликт - это всегда плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту».



Хорошо

то и другое

плохо

Когда все выбрали свое место, спрашивается: «Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?» Дается слово нескольким участникам с разных позиций.

Затем дается следующая инструкция: «Сойдите с линии, потому что необходимо провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете - станьте посередине. Вы можете выбрать любое место на линии». Снова предлагается объяснить свой выбор.



уход

ожидание

действие

В конце упражнения: «Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите то место, где вы хотели бы быть». Дается время на перестановку, затем предлагается всем сесть.

- **Обсуждение.** Объясняется, что у многих людей конфликт вызывает отрицательные чувства, как показывают два предыдущих упражнения. Спрашивается у группы почему. Обсуждается, в каких случаях конфликт играет положительную роль.

Возможные ответы: когда идет борьба с несправедливостью и нечестностью; когда изменения необходимы, но люди им сопротивляются; когда никто не готов к неблагоприятной ситуации; для снятия напряжения во взаимоотношениях или в учреждении; на спортивных соревнованиях.

Заключение. Дается и объясняется задание, которое необходимо выполнить к следующему занятию. Затем каждый по кругу дополняет фразу: «Сегодня я узнал о конфликте...» Ответы не комментируются.

Задание: Каждый должен написать какую-нибудь историю о типичном конфликте между двумя людьми, которую можно будет использовать на следующем занятии.

Таким образом, данные занятия будут способствовать успешному решению возникающих в студенческой среде конфликтов и, следовательно, более успешной адаптации студентов к новым условиям социальной среды.

Литература:

1. Дьяченко, М.И. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Мн., 1996. – С. 9 – 8.
2. Монахова, Л.Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе // Современные адаптивные системы образования взрослых: [Сб.] / Ин-т образования взрослых. - СПб., 2002. - С. 126-130.