

Рекомендации студентам первого курса по повышению адаптационных способностей в ходе обучения

Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» студентов.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на занятиях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если вы считаете, что преподаватель «скучный», но он при этом владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема.

Постарайтесь все-таки проявить интерес, внимательно и уважительно слушать преподавателя.

- В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога, который уже после лекции может превратиться в диалог реальный. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо, выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.



Как планировать свою деятельность:

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируйте цель предстоящей деятельности.
2. Оцените и проанализируйте возможные пути достижения цели.
3. Выберите наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
4. Наметьте промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определите время для каждого этапа.
5. Во время реализации плана постоянно контролируйте себя и свою деятельность.
6. По окончании работы проанализируйте ее результаты, оцените степень их совпадения с поставленной целью.

Как воспитывать волю:

1. Понаблюдайте за собой. Четко определите, от каких привычек или черт характера вы хотите избавиться. Это ваша цель.
2. Будьте уверены в себе и в том, что добьетесь цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Боритесь с недостатками путем их замены достоинствами.
4. Овладейте тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учитесь видеть в себе другого человека, от плохих свойств которого хотите избавиться.

5. Умейте отступать. Но всегда помните, что такие тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайтесь сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

Как управлять своими эмоциями:

Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к себе других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

Если у вас возникло раздражение или разозленность, не боритесь с ними, а попытайтесь «отделить» их от себя. Понаблюдайте за их протеканием, найдите и проанализируйте причину их появления, и вы убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграйте» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям.



Методические рекомендации педагогам по повышению адаптационных способностей обучающихся

Адаптация – это приспособление человека к изменяющимся условиям.

Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа.

Первый этап адаптации относится к тому периоду, когда студент привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения. В этот период адаптация студента особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы лекций, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно.



Второй период адаптации связан с укреплением статуса студента в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе студент проявляет чувство принадлежности к группе, между обучающимися начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения.

На третьем периоде процесса адаптации начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков (проходит процесс самооценочной адаптации).

Рекомендации для более эффективной адаптации первокурсников к новому учебному процессу:

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.
2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.
3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.

Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации и устранения языкового барьера.

4. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, тестовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов страхи перед публичным выступлением.

5. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

6. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

7. Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.