

**ВСП « ОЛЕКСАНДРІЙСЬКИЙ АГРАРНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ БНАУ»**

РЕКОМЕНДАЦІЇ

**« Адаптація студентів – першокурсників у ЗО, види адаптації
та їх ефективність в період освітнього процесу»**

м. Олександрія

2025 рік

Ми вступаємо в різні періоди нашого життя так, як немовлята, не маючи за плечима ніякого досвіду, хоч би скільки нам було років. Такі періоди в психології називаються віковими кризами, всього їх 8. На долю студента, який саме зараз навчається в нашому закладі випала 5 – та вікова криза, яка називається (життєве самовизначення - плутанина ролей) або «фальшиві маяки». Цей період переживають підлітки обох статей у період статевої зрілості (11-ти та 16-18-ти років). Цей період характеризується появою почуття своєї неповторності, індивідуальності, несхожості, що часто направляє молодь по хибному орієнтиру.

У цей же період відбувається пошук ідеалів і прикладів для наслідування, вибудовування планів на майбутнє, самовизначення в питаннях «як бути?», «ким бути».

Хочемо ми того чи ні, але наш студент - не чистий аркуш паперу, а цілком сформована людина, яка має свої погляди, переконання, потреби, бажання, ідеали, а також генетику психології та фізіології ніхто не відміняв.

Адаптаційний період у різних студентів відбувається по-різному, залежно від їх індивідуально-психологічних особливостей, рівня готовності до навчання у ВНЗ.

Труднощі адаптаційного періоду пов'язані з :

- розлученням зі шкільними друзями і позбавленням їхньої підтримки та розуміння;
- невизначеністю мотивації вибору професії та недостатньою психологічною готовністю до опанування нею;
- нездатністю до самоконтролю за своєю діяльністю і поведінкою та відсутністю повсякденного контролю за ними з боку батьків і викладачів;
- пошуком оптимального режиму праці й відпочинку та налагодженням побуту;
- відсутністю навичок самостійної навчальної роботи (невміння працювати із джерелами інформації, конспектувати літературу тощо). розрізняє такі форми адаптації студентів-першокурсників:

Існує кілька соціально-психологічних форм адаптації:

1. Адаптація формальна, яка стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов нового навчального закладу, до структури та вимог, які ставляться перед студентами,

усвідомлення своїх прав і обов'язків (велику роль відіграє Рада самоврядування студентів).

2. Адаптація соціально-психологічна як процес пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя.

3. Дидактична адаптація, яка пов'язана з готовністю студента опанувати різноманіттям нових організаційних форм, методів (он - лан – вікторини, квести, дистанційні виховні години, он – лайн тести), до значного збільшення обсягу навчального матеріалу, до складної мови наукових текстів і вивчення спеціальних предметів тощо.

Рекомендую до використання кілька соціально-психологічних механізмів адаптації студента - першокурсника:

- *механізм наслідування* є свідомим або несвідомим відтворенням індивідом моделі поведінки, досвіду інших людей (зокрема манер, рухів, учинків тощо), завдання викладача стати ЛІДЕРОМ для студентів;
- *механізм навіювання* - процес неусвідомленого відтворення індивідом внутрішнього досвіду, думок, почуттів і психічних станів тих людей, з якими він спілкується.

Висновок:

Завдання викладача в адаптаційний період першокурсників: допомагати і вчити студента самовизначатися за соціальними цінностями, а не за тимчасовими результатами діяльності, бути цілеспрямованим; включати студента у співтворчість; допомагати в організації самостійної роботи та входженні в студентське середовище.

Успішність адаптації залежить також від стану здоров'я і розвитку волі. Якщо є проблеми, тоді студенти потребують особливої уваги та допомоги.

План безпеки

для виходу з депресії здобувачів освіти нового набору

1. Дотримуватися режиму сну та харчування
2. Фізична активність, прогулянки на свіжому повітрі
3. Уникати ізоляції
4. Корекція очікуваного, застосування техніки для виведення з депривації, активна соціалізація
5. Гормони радості: ендорфолін, дофолін , серотин
6. Поласувати солодким , але без зловживань
7. Природній та штучний вітамін Д(солярій, сонячне проміння)