

Пронина Наталья Андреевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье анализируется необходимость консультирования студентов-первокурсников в период адаптации к обучению в вузе.

Ключевые слова: консультирование, студент, адаптация, психология.

Изменения в современном мире влияют на мировоззрение подрастающего поколения. Сейчас существует устойчивая тенденция среди старшеклассников и их родителей – необходимость получения высшего профессионального образования, которое будет в дальнейшем являться залогом успешного профессионального будущего и фундаментом для построения успешной карьеры.

Вчерашние школьники, которые сели за парты первого сентября, не всегда готовы к новому виду учебной деятельности и часто сталкиваются с рядом трудностей, которые мешают многим первокурсникам успешно адаптироваться к учебному процессу в вузе.

Консультирование студентов-первокурсников очень актуальная и важная проблема. Многие исследователи отмечают ее практико-ориентированный характер. Среди них можно отметить работы Е.А. Раевской [1], Н.Р. Салиховой [2], Ю.А. Скитейкиной [3], Ю.Ю. Терюшковой [4].

Под адаптацией можно понимать приспособление к изменяющимся условиям.

Существуют различные виды адаптации студентов к обучению в вузе: физиологическая адаптация предполагает приспособление учащихся к изменению распорядка дня (необходимо рано вставать), к шестидневной рабочей неделе (больше времени приходится проводить в учебном заведении), к нехватке

времени на сон и отдых, к учебным перегрузкам (большое количество заданий по разным предметам требует много времени на подготовку).

Психологическая адаптация предполагает трудности в следующих сферах: наличие большого количества новых преподавателей и их требовательность, новый коллектив одногруппников, межличностные взаимоотношения со сверстниками, педагогами, родителями, неуверенность в правильности выбранной профессии, трудности в обучении, низкая самооценка, различного рода страхи, стресс, чувство одиночества из-за того, что пришлось покинуть отчий дом.

Выделяют три адаптационных периода у студентов: первый длится от семи до пятнадцати дней, второй период – до 6–12 месяцев, третий может продолжаться до 2 лет.

На длительность и степень адаптации влияют различные факторы: индивидуальные особенности самого студента (уверенность в себе, коммуникативные умения), отношения в группе и отношения с преподавателями, высокий уровень профессионального и личностного самоопределения, психологическая готовность к получению высшего профессионального образования, оснащенность учебно-воспитательного процесса, расположение учебного учреждения, формы текущего и итогового контроля знаний по предметам, новый режим сна и отдыха, самостоятельный образ жизни.

В ТГПУ имени Л.Н. Толстого действует центр психолого-педагогической, методической и консультационной помощи, куда могут обратиться студенты при возникновении проблем с адаптацией.

Целью психологического консультирования является психологическая поддержка студентов в период адаптации к обучению в вузе.

Можно использовать разные виды консультативной работы: индивидуальное консультирование проводится по запросу студента, оно направлено на анализ личностных особенностей, устранение деструктивных стереотипов, оказание психологической помощи. Данный вид консультирования позволяет студенту выявить проблемы и найти в себе силы справиться с ней. Консультант не дает

советов и рекомендаций, не предлагает готовое решение. Задача консультанта-подтолкнуть к самостоятельному решению своего запроса.

Консультант должен соблюдать ряд принципов: доброжелательное и безоценочное отношение к студенту. Он должен быть умелым и эмпатийным слушателем, оказывать психологическую помощь, так как учащийся, который за ней обратился, действительно понял, что он в ней нуждается. Принцип ориентации на нормы и ценности учащихся предполагает уважение норм и ценностей учащегося и воздействие на них. Консультанту не в коем случае давать советы. Необходимо, чтобы студент сам хотел разобраться в себе и изменил свою жизнь к лучшему. Важнейшим условием для психологического консультирования является анонимность. Студент должен чувствовать себя в безопасности и понимать, что все, что он скажет психологу останется между ними и не будет использовано против него. Очень важным является включенность учащегося в процесс консультирования. При разговоре должно быть интересно, студент должен активно искать пути разрешения своей ситуации.

На встрече необходимо установить контакт со студентом, собрать информацию. Учащийся должен осознать желаемый результат при помощи психолога. Затем они совместно вырабатывают решение. Следующим этапом является обобщение результатов взаимодействия и выход из контакта. Необходимо учитывать тот факт, что консультация длится час. Надо, чтобы и психолог, и студент располагали свободным временем.

Помощь студентам в процессе адаптации может оказать куратор группы. Это преподаватель вуза, который прикреплен к группе с целью наблюдения за успеваемостью, успехами студентов в учебной и внеурочной деятельности, помощью в решении возникающих проблем в процессе обучения в вузе.

На кураторском часе можно провести беседу со студентами-первокурсниками о причинах трудностей, испытываемых ими в процессе первых дней адаптации к обучению в вузе, также необходимо провести анкетирование и выяснить, кто из студентов является иногородним и живет в общежитии и помочь им в решении бытовых проблем.

Также необходимо выявить творческие интересы студентов и предложить им участие в различных кружках и секциях.

Участие в ежегодных праздниках «Знакомьтесь, мы первый курс», «Тропа первокурсника» и др. позволит сплотить коллектив, создаст благоприятный психологический климат в коллективе учащихся.

Также при необходимости можно провести групповое консультирование, которое позволит проработать различные проблемы в группе.

Также психологом центра психолого-педагогической, методической и консультационной помощи проводились различные психологические игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения, на знакомство, на создание благоприятного психологического климата в коллективе, тренинги личностного роста, тайм менеджмента, целеполагания.

Студентам были даны рекомендации, которые будут способствовать успешной адаптации: соблюдение режима дня, здоровый образ жизни, занятие спортом, хобби, доброжелательное отношение к одногруппникам, разрешение возникающих противоречий и трудностей с куратором, позитивное мышление, терпение, развитие умения преодолевать трудности, практика бесконфликтного общения.

Также была проведена с педагогами, работающими на первом курсе, им даны следующие рекомендации: познакомить студентов с вузом, на первых занятиях рассказать о системе обучения и требованиях, предъявляемых к обучающимся, быть доброжелательными и тактичными, раскрыть потенциал каждого студента, применять на занятиях индивидуальный и дифференцированный подходы, рассказать о воспитательной работе, проводимой на каждом факультете, привлечь талантливых ребят к посещению различных кружков и секций, вовлечь обучающихся в общественную работу, проводимую в вузе, выявить студентов, нуждающихся в оказании психологической помощи и отправить к психологу центра, хвалить студентов за достижения, не сравнивать друг с другом и предыдущими курсами, проводить совместные мероприятия в группе, способствующие

сплочению группы, проводить индивидуальные беседы, мотивировать студентов, создавать ситуацию успеха.

Также была проведена работа с родителями первокурсников, им даны рекомендации: соблюдения режима труда и отдыха, регулярный восьмичасовой сон, создание благоприятных условий для обучения, контроль за посещаемостью и успеваемостью, внимание к ребенку, его проблемам и трудностям, подчеркивание сильных сторон, отсутствие сравнения с другими, отсутствие критики, любовь и поддержка.

Психологическое консультирование является эффективным инструментом для успешной адаптации студентов к обучению в вузе. Комплексная помощь студенту-первокурснику в процессе адаптации со стороны всех участников образовательного процесса: преподавателей, педагогов, кураторов, психологов центра, родителей позволит почувствовать себя уверенным в своих силах, даст возможность для творческой самореализации и профессионального роста.

Список литературы

1. Раевская Е.А. Особенности динамики процесса адаптации студентов-первокурсников в университете: первая сессия / Е.А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. – 2016. – №3 (15) [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://lll21.petrstu.ru/journal/article.php?id=3205>
2. Салихова Н.Р. Трудности адаптации первокурсников к обучению в вузе / Н.Р. Салихова, А.Р. Фахрутдинова // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – №1. – С. 97–113. – DOI 10.28995/2073-6398-2021-1-97-113. – EDN LVROIR
3. Скитейкина Ю.А. Социальная адаптация студентов в вузе / Ю.А. Скитейкина // Молодой ученый. – 2021. – №41 (383). – С. 303–307. EDN XEGGCE
4. Терюшкова Ю.Ю. Индивидуальное консультирование как форма психологического сопровождения студентов первых курсов / Ю.Ю. Терюшкова //

Непрерывное образование: XXI век. – 2018. – №1 (21) [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <https://i1121.petrso.ru/journal/article.php?id=3807>