

Методичні рекомендації для кураторів з організації соціально-психологічної адаптації

Основними напрямками комплексної системи організаційно-педагогічних заходів, які дозволяють куратору оптимізувати роботу та швидше досягти необхідних результатів, є:

- проведення роботи з ознайомлення студентів з особливостями навчально-виховного процесу у вищій школі;
- ознайомлення куратора з соціально-демографічними характеристиками студентів (при наявності іногородніх студентів куратор інформує їх про поведінку в місті, правила перебування в гуртожитку);
- вивчення індивідуальних особливостей студентів та формуючої системи міжособистісних стосунків (для виявлення таких даних куратор може використовувати різні методики, тести, а також опитувальники);
- допомога студентам в організації їх наукової діяльності;
- допомога студентам в організації самоосвіти та самовиховання.

З метою реалізації основних напрямів навчально-виховної діяльності, пропонуються *наступні форми роботи куратора зі студентами в період адаптаційної кризи:*

- зустрічі з вченими, діячами мистецтва і культури, видатними та почесними громадянами міста;
- тематичні тижні, предметні олімпіади, дні факультетів, кафедр; диспути з питань психології, етики, естетики, політики та ін.; усні журнали; читацькі конференції;
- відвідування спектаклів, кінофільмів, концертів, музеїв, виставок;
- конкурси, інтелектуальні ігри (КВК, «Брейн-Ринг», тощо); колективні творчі справи; екскурсії по місту;
- участь у конкурсі „Дебют першокурсника”;
- відвідування гуртожитку з метою дослідження побутових умов, контролю дотримання студентами правил внутрішнього порядку, проведення індивідуальної виховної роботи і координації виховних впливів кураторами;
- соціально-психологічна робота (у роботі куратора академічної групи головною метою є створення умов для формування групової згуртованості; забезпечення в студентській групі атмосфери психологічної підтримки всіх її членів; розвиток навичок адаптивної поведінки; допомога молодим людям в

оволодінні техніками і технологіями, які забезпечують повноцінне рефлексійне отримання інформації, ефективність комунікацій в навколишньому соціальному середовищі, глибину самопізнання).

Загальні рекомендації кураторам щодо коригування найбільш індивідуально дезадаптаційних для студентів факторів.

Підвищена самооцінка загального навантаження (навчання і побут)

- визначити, які саме об'єктивні та суб'єктивні причини її викликали: витрати значного часу на підготовку до занять, висока інтенсивність роботи, слабка здоров'я, недостатня працездатність, невідповідні творчі здібності чи уподобання, недостатня мотивація до навчання, погані стосунки в вузі чи з близькими, додаткова робота, сімейні турботи (маленька дитина та ін.) тощо;

- враховуючи визначені причини, куратор може рекомендувати студентам: раціоналізувати свою діяльність в навчальний та позанавчальний час - більше зосередитись на виконанні першорядних завдань, відмовитись від другорядних чи зменшити обсяги часу і зусиль, що на них витрачаються, спробувати знайти більш ефективні шляхи виконання необхідної роботи; зменшити вплив негативних факторів - підвищити працездатність та зміцнити здоров'я через заняття фізичною культурою, загартовування; змінити творчу спеціалізацію чи майстерню; проаналізувати та відкоригувати мотивацію до навчання тощо.

Нестійка працездатність упродовж навчального дня і тижня, велика кількість ознак втоми під час навчання, погане здоров'я

- визначити, якими саме причинами викликані подібні явища: слабким здоров'ям, низьким рівнем фізичної витривалості, невмінням раціонально організувати індивідуальний творчий процес і правильно розподілити свої сили, недостатньою мотивацією до навчання та ін.;

- може бути рекомендовано: розвиток витривалості через заняття бігом, плаванням та ін.; лікувальна фізична культура; розробка індивідуального режиму творчої діяльності з певними інтервалами праці й відпочинку залежно від її виду та власних психофізіологічних особливостей тощо.

Недостатня навчальна самоефективність

- визначити, якими причинами вона зумовлена: недостатні комунікативні навички, наполегливість та рішучість; низька мотивація до навчання; погані стосунки з однокурсниками і викладачами; тощо;

- залежно від установлених причин, наприклад, при недостатніх комунікативних навичках можуть бути рекомендовані тренінги для їх розвитку та ін.

Знижена зацікавленість у навчанні причини цього:

- відсутність задоволення від професії, яку опановує студент;
- упевненість в тому, що він не буде за нею працювати після закінчення вузу;
- погані стосунки з однокурсниками та викладачами;
- наявність захоплень, що істотно переважають над значущістю навчання;

Залежно від виявлених причин необхідним може бути застосування спрямованих бесід, мотиваційних тренінгів, порад щодо корекції наміченого шляху та ін.

Погані стосунки з однокурсниками

- встановити, які саме причини зумовлюють погані стосунки з однокурсниками: конфлікт з певним студентом чи групою, з чим пов'язані причини цього конфлікту - власна поведінка, розбіжність у поглядах на соціальні проблеми, етичні норми, неписані закони студентського життя, навчальний і творчий процес, інші причини;

- стратегія налагодження стосунків визначається залежно від установлених причин та соціально-психологічних особливостей студента; можуть рекомендуватися тренінги спілкування, особистого розвитку, певна зміна життєвих і творчих установок та переконань, вимог, що ставляться до оточуючих.

Погані стосунки з викладачами

- неорганізованість студента, його небажання чи нездатність виконувати вимоги викладачів, порушення ним норм поведінки, упереджене ставлення до цього студента з боку викладача та інші причини;

- стратегія налагодження стосунків з викладачами також визначається залежно від установлених причин.

Підвищений рівень особистісної тривожності

Серед основних рекомендацій, які можуть допомогти запобігти негативному впливу підвищеного рівня особистісної тривожності студента на його навчання і різноманітні аспекти життєдіяльності, можна вказати опанування прийомів саморегуляції та різноманітних психотренінгових систем, тренінги

розвитку вольових якостей і впевненості в собі, вивчення спеціальної психологічної літератури тощо.

Підвищений рівень напруги механізмів психічної адаптації

Виходячи з того, що підвищений рівень напруги механізмів психічної адаптації виникає внаслідок перевищення рівня реактивної тривожності над особистісною, необхідно встановити причини, які призвели до підвищення цього рівня; залежно від установлених причин також можуть бути надані найрізноманітніші рекомендації та запропоновані заходи серед тих, що наведені вище.

Недостатня кількість і обсяг занять фізичною культурою та спортом

Визначити, якими причинами це зумовлено: нестача часу, впевненість у неважливості подібних занять, негативне ставлення до них з боку однокурсників чи друзів, лінощі чи низька організованість, погане здоров'я тощо; можна рекомендувати: бесіди щодо корисності занять фізичною культурою для здоров'я та підвищення працездатності; надання порад щодо вибору прийняттого виду спорту, самостійних занять та занять лікувальною фізичною культурою, організації щоденного розпорядку дня тощо.

Паління та вживання алкоголю

Необхідно визначити, в чому і як саме заважають ці погані звички студенту в житті та навчанні, встановити та роз'яснити йому на конкретних прикладах наявні і можливі негативні наслідки від них для здоров'я, творчих здобутків, особистісного становлення тощо; подібні роз'яснення можна розглядати як створення головних мотиваційних чинників для індивідуального подолання чи обмеження негативних звичок.

Отже, надані методичні рекомендації можуть допомогти педагогам та кураторам ефективно організувати роботу зі студентами молодших курсів у напрямку оптимізації процесу адаптації у вищому навчальному закладі.