

## АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ

Головним завданням, яке ставиться перед психологічною службою, є створення згуртованого учнівського колективу, оволодіння навичками професійної діяльності.

Вступаючи до навчального закладу, першокурсники стикаються з низкою проблем, що пов'язані з недостатньою психологічною готовністю до нових умов навчання та невмінням здійснювати психологічну саморегуляцію власної діяльності та поведінки.

Важливим для підлітка є не лише зміна навчального середовища, а й зміна соціального статусу — перехід від дитинства до дорослого життя. А доросле життя вимагає досвідченості, відповідальності за свої вчинки, добре розвинених комунікативних та організаторських здібностей.

### **Процес адаптації першокурсників охоплює:**

- нове ставлення до професії;
- засвоєння нових навчальних норм, оцінок, способів та прийомів самостійної роботи;
- пристосування до нового типу навчального колективу з його звичаями та традиціями;
- навчання нових видів діяльності;
- пристосування до нових умов побуту в гуртожитку, до нових форм використання вільного часу.

Адаптація першокурсників до навчального процесу містить низку аспектів, у яких є різні зони труднощів, з якими доводиться стикатися на початковому етапі навчання.

### **Труднощі, що виникають у процесі адаптації першокурсників:**

- невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;

- не вміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки і діяльності;
- пошук оптимального режиму праці та відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо під час переходу з домашніх умов до проживання в гуртожитку;
- тривожність, нейротизм, який характерний даному віку студентів-першокурсників.

Отже, виявлення причин труднощів в адаптації першокурсників та визначення їх шляхів подолання можуть підвищити рівень знань учнів, упевненість у собі та виборі професії. Вирішення цих проблем дасть змогу уникнути відрахування на першому курсі, зберегти або поглибити знання, отримані у школі, та підвищити мотивацію до обраної професії.