

Ваша адаптация - в Ваших руках!!!

Учащиеся 1 курса! Вы включаетесь в новый тип ведущей деятельности — учебно-профессиональную, правильная организация которой во многом определяет ваше становление как субъекта последующей трудовой деятельности, ваше отношение к труду.

Адаптация учащихся 1 курса в колледже. Социально-психологическая адаптация предполагает адаптацию к профессии, работе, учебе, к коллективу, приспособление к особенностям и условиям жизни по месту жительства, активное участие в общественной жизни.

Вашей адаптации мешают: Недостаточная способность к успешной самостоятельной работе с большим объемом учебной информации; большая учебная загруженность; психологическая некомпетентность во взаимоотношениях со сверстниками и преподавателями; конфликтные отношения с преподавателями и сокурсниками; низкий социальный статус в группе; отсутствие психологического и бытового комфорта в местах вашего проживания, личностные особенности (агрессивность, тревожность, нерешительность и др.).

Адаптироваться Вам помогут: социально-психологический тренинг, беседа с психологом, социальным педагогом, куратором.

Если Ваша адаптация проходит успешно, Вы сможете:

- активно общаться со сверстниками и преподавателями;
- успешно учиться;
- участвовать в общественных мероприятиях;
- сменить установки, расширить знания.
- приобрести опыт позитивного отношения к себе и окружающим; подготовиться к более активной и полноценной жизни в социуме.

Если стресс одолевает - дезадаптацию он вызывает! Уважаемые учащиеся! Помните, что стресс и ваша приспособляемость организма к новым условиям (адаптация) взаимосвязаны. Тяжело адаптироваться в состоянии стресса.

Что же такое стресс?

Стресс-это состояние сильного эмоционального напряжения, влияющего негативно на все процессы в организме человека. Основные факторы стресса у учащихся: смена коллектива, конфликты с преподавателями, одноклассниками, смена места жительства, влияние чужого города, разлука с близкими (родителями, друзьями, любимым человеком) и др.

Стресс может вызвать дезадаптацию.

Социально-психологическая дезадаптация рассматривается большинством авторов (Б.Н.Алмазов, С.А.Беличева, Т.Г.Дичев, С.Раттер) как процесс нарушения гомеостатического равновесия личности и среды, как нарушение приспособления индивида в силу действия тех или иных причин; как нарушение, обусловленное «несоответствием врождённых потребностей личности ограничивающему требованию социальной среды; как неспособность личности адаптироваться к собственным потребностям и притязаниям».

Основные признаки стресса:

-беспокойство, нервное напряжение, страх;
-негативные мысли, пессимизм, отсутствие активности;
-чувство непонимания, одиночества, безысходности.

Стрессы дома, на учёбе не проходят бесследно.словно бомба, эмоциональное напряжение наносит сильный удар организму. В наше время избежать стрессов невозможно, однако можно научиться с ним бороться.

Рекомендации по преодолению стрессовых ситуаций.

1. Старайтесь избегать присутствия в помещении, где происходит конфликт.
2. Переключайте внимание на не стрессовый информационный канал. Например, при ссоре в автобусе подумайте о том, что вчера вы посмотрели хороший фильм, сходили с друзьями в кафе или хорошо расслабились в бассейне.
3. В конфликте подчинённый – начальник представьте начальника маленьким и беззащитным, концентрируясь на деталях. Это снизит напряжение.
4. В момент стрессовой ситуации необходимо снизить значимость происходящего для вас. Например: «Всё, что ни делается - к лучшему», «Чему быть – того не миновать».
5. Старайтесь чаще переживать положительные эмоции. Не поддавайтесь гневу. Почаще улыбайтесь.
6. Больше двигайтесь, т.к. умеренные физические нагрузки снижают стресс.
7. Поделитесь своими переживаниями с друзьями, близкими или обратитесь к специалистам (психологу, невропатологу, психиатру). Проговаривание проблемной ситуации снижает уровень стресса.
8. Найдите альтернативу - покупка давно желанной вещи, путешествие являются хорошим «лекарством» от стресса.
9. Вспомните изречение знаменитого А.Н. Толстого «Печали вечной в мире нет, и нет тоски неизлечимой».

Ваша правильная адаптация – залог успешной социализации.

Рекомендуем ознакомиться:

Выделяют следующие стадии социализации:

1. Стадия адаптации

(от рождения до подросткового возраста, когда ребёнок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает).

2. Стадия индивидуализации

(проявляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения). «Уже не ребёнок и ещё не взрослый», - так говорят о подростке.

3. Стадия интеграции

(появляется желание найти своё место в обществе – «вписаться» в него). Не всегда на стадии интеграции молодому человеку понятна взрослая жизнь и её законы, особенно противоречия возрастают при нестабильности социальной среды. В таких условиях группы молодёжи тяготеют к различным формам асоциального поведения – курение, алкоголь, наркотики. Речь идёт о негативной социализации, когда молодые люди выбирают криминальный путь.

4. Трудовая стадия социализации

(охватывает весь период зрелости человека, его трудовой деятельности, когда человек не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его путём активного воздействия на среду через свою деятельность).

5. Послетрудовая стадия социализации

(происходит в пожилом возрасте, который вносит вклад в процесс воспроизводства социального опыта и передачу его новым поколениям).

Помни! На каждой из этих стадий ты не ОДИН...