

Адаптация студентов после каникул.

Волнительные эмоции переполняют студентов после летних каникул. Однако, приподнятое настроение длится недолго, на смену приходит быстрая утомляемость и снижение интереса к учебе. Психологи называют сентябрь самым кризисным месяцем для студентов. Несмотря на то, что все лето дети отдыхали и набирались сил, недомогание, усталость и угнетенное состояние – нередкие спутники начала учебного года.

Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха – закономерный процесс, и у каждого студентов он проходит по-своему. Одни уже через неделю активно включаются в студенческую жизнь, другим нужно гораздо больше времени. Во многом это зависит от типа нервной системы.

Процесс адаптации после лета у студентов разного возраста проходит тоже по-разному. Быстрее всего справляются с этим нелегким делом старшекурсники, т.к. они уже не первый год ходят в колледж и проходили этот период несколько раз. Так что пары недель будет достаточно, чтобы привыкнуть к учебному процессу и изменению режима. У студентов адаптация длится примерно месяц.

Данный период характеризуется не только трудностями психологического характера, но и зачастую нарушениями общего соматического состояния (восприятие тела, болезнь, боль или дискомфорт). Придерживаясь определенных рекомендаций, можно пройти стадию привыкания легко и безболезненно, как для самого студента, так и для педагогов и родителей.

Во многом то, насколько легко и безболезненно пройдет период адаптации студентов в новом учебном году, зависит от педагога. Для этого преподавателю необходимо создать условия постепенного погружения студента в активный познавательный процесс.

### **Рекомендации педагогам:**

#### **1. Учебные занятия следует начать с повторения изученного материала.**

Подобный подход позволит актуализировать имеющие знания и плавно подвести студентов к активной учебной деятельности.

#### **2. Учебный материал нужно подавать постепенно: от более простого к более сложному, чтобы не перенапрягать умственную деятельность студентов после отдыха и дать им немного времени на адаптацию.**

#### **3. Желательно использование нетрадиционных подходов, активных методов в обучении.**

Для того чтобы студенты активно включились в учебную деятельность, используйте на уроке нетрадиционные методы обучения: метод проектов,

который способствует активизации познавательной деятельности и реализации творческого потенциала, интеллектуальные игры, творческие защиты, интерактивные формы обучения.

#### **4.Смена деятельности на уроке.**

Путем организации разнообразных форм работы (групповая, парная, фронтальная, индивидуальная).

#### **5. Использование на уроке методов эмоционально - физической разгрузки.**

Преподаватель должен помнить, что на протяжении трех месяцев, обучающиеся активно двигались и посадить их сейчас на 45 минут за парту, значит негативно воздействовать на психическое, эмоциональное и физическое состояние. Поэтому в течение урока необходимо проводить «минутки эмоционально-физической разгрузки», «минуты свободного общения» - это время на уроке (2-3 минуты), когда студенты имеют возможность пообщаться между собой или с преподавателем на отвлеченные темы.

**6. Эффективно будет устроить «свободный» урок, классный час, посвящённый лету,** на который студенты смогут принести предметы, которые им напоминают о прошедшем лете. Это могут быть фотографии, ракушки, привезенные с моря, значки, магнитики, какие-то поделки или рисунки. Ребята расскажут о событиях лета в свободной форме, легкой для понимания сверстниками, поделятся впечатлениями.

Также можно посоветовать детям и родителям организовать **праздник «Прощание с летом», ярмарку "Дары лета"**, который даст им психологическую разрядку, и они смогут «отпустить» лето до следующего года.

#### **7.Умеренные домашние задания.**

**8.** Если же после летних каникул студент, который в прошлом году был отличником, хорошистом, был примером для всех, вдруг **скатился вниз** по оценкам и плохо себя ведёт, следует разобраться в ситуации с ним, найти причину изменения его поведения, дать ему совет и предложить помощь. Если ситуация окажется серьезной – обратиться к родителям и попросить их найти причину изменения психологического состояния их ребёнка.