

Родительский всеобуч

Тема: «Адаптация студентов первокурсников к новым условиям жизнедеятельности».

Советы родителям: помощь первокурснику в адаптации

Процесс адаптации студентов-первокурсников к обучению заключается в приспособлении их к новым условиям **учебной деятельности** и общения. Для подростков, «оторвавшихся» от родителей и школьных товарищей – это сложный процесс, который может сопровождаться возникновением следующих трудностей:

- 1) появление отрицательных переживаний, связанных с потерей статуса школьника, школьных друзей, переходом в новый коллектив, разлукой иногородних студентов с родителями;
- 2) неопределённость мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней;
- 3) неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием повседневного контроля педагогов;
- 4) поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях;
- 5) налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие;
- 6) отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать и др.

Социальные психологи утверждают, что взрослый человек адаптируется в новом коллективе приблизительно 3 месяца. У молодёжи этот период обычно длится от 2 недель до 1 месяца. У некоторых процесс адаптации растягивается на длительное время, что может вызывать перенапряжение, как на психологическом, так и на физиологическом уровнях, вследствие чего снижается активность, и студент не может не только выработать новые способы поведения, но и выполнять привычные для него **виды деятельности**.

Чтобы помочь своему первокурснику справиться с возникающими трудностями и адаптироваться в новой обстановке как можно быстрее, родителям можно воспользоваться следующими рекомендациями.

- Прежде всего, настройте первокурсника на позитивный лад. Объясните, что техникум - это новая ступень социальных отношений, а все трудности преодолимы.

- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в успехи и начинания первокурсника. Используйте такие слова поддержки: «Ты всё сделаешь хорошо», «У тебя всё обязательно получится» и др. Принимайте сына или дочь, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Не подчёркивайте его промахи, опирайтесь на сильные стороны. Не запугивайте, не применяйте критику в его адрес, особенно в присутствии

других людей. Недопустимо использовать такие меры наказания, как физическое воздействие или лишение удовольствия.

- Обязательно интересуйтесь жизнью вашего студента, не оставляйте его один на один с проблемами. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа «Как прошёл твой день?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и беседуйте с ребенком. Обязательно спрашивайте о его одногруппниках, отношениях в группе, педагогах. Даже если нет особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с кураторами и преподавателями не реже, чем раз в два месяца.

- Поддерживайте спокойную и стабильную атмосферу в доме. Спокойная домашняя жизнь поможет ему более эффективно решать проблемы в образовательном учреждении.

- Если у ребёнка учёба идёт хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребёнка не всё хорошо, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних заданий.

- Будьте внимательны к тем изменениям, которые Вы замечаете. Так, тревожным сигналом, что первокурснику тяжело в новом коллективе, может быть нежелание ходить в образовательное учреждение. Также насторожить должно, если первокурсник не делится подробностями и новостями жизни. Если одна из этих ситуаций произошла, попытайтесь откровенно поговорить с ним, узнать о причинах, которые привели к этой ситуации. Постарайтесь помочь и словом, и делом.

Если Вы видите, что не можете справиться с ситуацией, обратитесь за помощью к психологу.

Социальный психолог ГБПОУ РО «МККПТ» Гончарова Е.Е.
тел.8 (863 85) 2-80-14

Классный руководитель

/Горошко О.А./