

Рекомендации родителям первокурсников
«Как помочь своему ребенку в период адаптации»

Психологическая адаптация – это приспособление человека как личности к определенным нормам, условиям, принципам, этикету в обществе в соответствии с требованиями самого общества, а также с учетом личностью своих собственных индивидуальных качеств.

Поступив в колледж, ваш ребенок попадает не только в новое учебное заведение, в новый коллектив, но и знакомится с новой системой – компетентностным подходом к обучению. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, а особенно ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и в колледже.

Частыми признаками сложностей в адаптации к новым условиям обучения и воспитания являются:

- изменения привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;
- разлука с родителями, родственниками (для иногородних учащихся);
- перегрузки учебной деятельности;
- сложность учебного материала;
- сложности во взаимодействии с новым педагогическим коллективом и сокурсниками.

Проходит немало времени, прежде чем подросток приспособится к новым требованиям обучения и проживания. В свою очередь, успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого учащегося как человека и будущего специалиста.

Чтобы период адаптации учащегося первокурсника был более легким и безболезненным психологи родителям рекомендуют:

1. Следить за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня, правильно организовал свой быт с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

- Настроить своего первокурсника на серьезный лад.
- Обеспечивать его в течение всего учебного года денежными средствами. Чтобы у него не было надобности работать этот год. Сразу же возникает вопрос — сколько денег давать? В этом деле главное найти золотую середину. Если денег у учащегося будет много, есть риск, что он будет больше времени уделять развлечениям, нежели учебе. Если денег не хватает, может податься на заработки, что тоже негативно сказывается на учебе.

2. Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.

- И не мучайте своего ребенка слишком частыми звонками, допросами и нотациями. Но, разумеется, совсем уже без внимания его тоже оставлять не стоит. Необходимо действовать деликатно.

- Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях. Деликатность нам необходима как воздух. Учащийся уже взрослый и самостоятельный, а тут мама с допросами. Перед товарищами неудобно. Лучше первые два месяца вообще не вмешиваться в учебный процесс, а дать время учащемуся проявить свою осознанность и самостоятельность. Вот, если уж по истечению этих месяцев вы почувствуете, что что-то не так, то тогда уже спешить на помощь, пока сессия не началась.

3. По возможности создать условия для полноценного обучения – исключить отвлекающие факторы.

4. Контролировать посещаемость и успеваемость учащегося на протяжении всех лет обучения.

- Поддерживать связь с кураторами, администрацией. Желательно незаметно для первокурсника. Опять-таки психологический момент. Благодаря этому вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые учащиеся не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать.

5. Быть внимательным к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.

7. В общении демонстрировать оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала» и т.д.

Самое важное — морально поддерживайте, верьте в свое чадо! И у него обязательно все получится.

Педагог-психолог, Познякова В.Н.

