## ****Советы психолога по адаптации первокурсников****

## **Ваш ребенок – первокурсник!**

## Ваш ребёнок поступил в техникум и теперь в Вашей семье появился студент! Можно вздохнуть с облегчением – страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего школьника – новая и интересная студенческая жизнь.

## Но расслабляться еще рано – именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда новоявленный студент остро нуждается в семейной поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник, еще не совсем расставшийся с детством. И вот эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все поступки молодых людей. Чтобы эффективно поддержать ребенка в сложный период, родителям необходимо понимать с какими трудностями он сталкивается.

## Первокурснику предстоит:

## 1.Осознать себя в новом качестве («Я – студент техникума»);

## 2.Влиться в новый студенческий коллектив;

## 3.Найти общий язык с новыми преподавателями;

## 4.Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

## Обучение в техникуме отличается от обучения в школе, а потому необходима адаптация, т.е. привыкание, приспособление к специфике обучения. Это не одномоментный процесс и на новом учебном месте продолжается в течение первого учебного года.

## Начинается все с того, что ребенок попадает в студенческое сообщество и понимает, что ничем он не выделяется – все одногруппники в одинаковом положении. Весь авторитет, заработанный в школе, мало кого интересует, и предстоит заявлять о себе заново, прежде чем тебя начнут серьезно воспринимать. Но в этой ситуации есть и положительный момент - для студентов, чьи успехи в школе были не блестящи, это прекрасная возможность начать всё с чистого листа и проявить себя с лучшей стороны.

## Как помочь первокурснику быть успешным в учебном процессе!

## Первые полтора – два месяца, после начала учебного года нужно дать новоиспеченному студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс.

## Он попал в новые условия, и требуется время, чтобы в них сориентироваться. Если спустя пару месяцев после начала учебного года первокурсник не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, чтобы не погуливать занятия и вовремя к ним готовиться, то необходимо повлиять на ситуацию.

## Важно разъяснять, советовать, помогать разобраться в себе и в окружающих, совместно искать пути быстрой и "мягкой" адаптации к новому коллективу, новым условиям - залог обретения первокурсниками уверенности в себе.

## Вы можете объяснить нерадивому ученику, что учеба в техникуме требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе. Хотя контроль за посещаемостью в техникуме существует, все равно есть соблазн распоряжаться своим временем, как захочется (хочу – прогуляю, хочу – нет). И в связи с этим многие первокурсники уделяют учебе мало внимания. А когда приходит время держать отчет (сессия), то выясняется, что слишком много упущено, и достойно сдать экзамены и зачеты очень сложно. Отсюда и низкая успеваемость не первом курсе.

## Следует учитывать, что если в первый год обучения были запущены базовые дисциплины, то изучение других предметов на более старших курсах будет начинаться с непонимания.

## Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.

## Это отличный прием, который помогает в развитии учебной мотивации! Интересуйтесь темами, которые изучает Ваш студент, задавайте вопросы, вступайте в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, человек, более глубоко осмысливает его и лучше запоминает. Такой вид занятий одновременно дисциплинирует, вносит разнообразие в учебный процесс и помогает студенту взглянуть на изучаемый

## предмет с другой точки зрения. Покажите своему ребенку, какой авторитет он приобрел в Ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать. Такие беседы способствуют формированию доверительных взаимоотношений между детьми и родителями. Кроме того, Вы действительно узнаете много всего интересного.

## По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.

## Многие студенты пытаются совмещать работу и учёбу. Если заработок – это не насущная необходимость для вашей семьи, то обсудите с сыном или дочерью, стоит ли распылять свои силы? Выберите, что в итоге важнее для вас: диплом в перспективе или деньги сейчас.

## И помните, что первый год обучения – самый важный, т.к. именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. От этого зависит успешность обучения в техникуме вообще. Любые негативные влияния на учебу в этот период ведут к тяжелым последствиям.

## Таким образом, на первом курсе Вашему ребенку нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

## Так же в нашем учебном заведении практикуется тема: "Формирования толерантности среди студентов"

## Проблема толерантности принадлежит к числу актуальных и становится сегодня так называемой модной темой. Толерантность означает терпимость к иному образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям.

## Наша с вами сегодняшняя задача - сформировать у детей представление о толерантности, показать многозначность понятия «толерантность, выяснить, каких качеств нам не хватает, чтобы считаться подлинно толерантными людьми

## Поэтому для начала необходимо самим относиться к своему ребенку толерантно.

## Во-первых, не обижать его.

## Во-вторых, выслушивать его мнение и считаться с ним.

## В-третьих, уметь прощать обиды и просить прощения у ребенка. Это самый сложный момент, но в, то, же время и самый важный, поскольку у детей обостренное чувство справедливости.

## В-четвертых, уметь договариваться без ссор и разрушительных конфликтов.

## Главные методы воспитания в семье — это пример, общие с родителями занятия, беседы, поддержка подростка в разных делах, в решении проблем, привлечение его в разные виды деятельности в семье и вне ее.

## И тогда у Вас всё получится!!! Удачи Вам и Вашим детям.