

Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники. Как там, наш ребенок, совсем один, будет ли успевать, а вдруг с плохими ребятами свяжется ... — целый рой мыслей в голове, которые сбивают с толку.

Обучение в колледже для современного молодого человека — один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста. Выпускник колледжа, в своей трудовой деятельности должен быть человеком ответственным, коммуникативным, терпимым, способным быстро отреагировать в нестандартных ситуациях, способный анализировать свою деятельность. Современный специалист на рынке труда должен отличаться стрессоустойчивостью, силой воли и позитивным самовосприятием, поскольку его деятельность зачастую протекает в условиях значительных психологических нагрузок.

Важную роль в становлении успешного функционирования человека в той или иной социальной роли играет уровень адаптации, как предпосылка активной и эффективной деятельности.

Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем — специалиста с профессиональным образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог колледжа.

Оптимальная организация учебной работы учащихся, пробуждение интереса к учебной деятельности, побуждение к активности, успешность профессиональной деятельности после окончания колледжа во многом зависит от уровня их адаптации к новой образовательной среде. Главные трудности у первокурсников связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать и от них самих. Как следствие, из-за нехватки времени и неумения студентов самостоятельно

перерабатывать изучаемые ими материалы, часто приходится сталкиваться с бездумным списыванием, отсутствием собственных мыслей по изучаемым предметам.

Трудности, с которыми учащимся колледжа приходится чаще всего сталкиваться:

- изменения привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;
- разлука с родителями, родственниками;
- перегрузки учебной деятельности;
- сложность учебного материала;
- отсутствие навыков учебной деятельности;
- отсутствие культуры ведения дискуссии.

Сложность адаптации заключается так же в возникновении тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Так как в становлении успешной адаптации первокурсников важна помощь и поддержка родителей, предлагаю вам ознакомиться с некоторыми советами для более эффективной адаптации молодых людей в колледже.

Рекомендации для родителей

- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал **режим дня**: ложился спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

- **Деликатно интересуйтесь** его жизнью. Проявляйте интерес к тому, что нового он узнал на лекциях, какие отношения с преподавателями. Предлагайте помощь в решении возникающих вопросов, но не переусердствуйте. Развивайте в своем ребенке **ответственность**, **самоконтроль** и **самоорганизованность**;

- По возможности **создайте условия** для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;

- **Контролируйте посещаемость и успеваемость** обучающегося .протяжении всех лет обучения;

- **Будьте внимательны** к тем, **изменениям**, которые вы замечаете в своем ребенке;

- **Опирайтесь на сильные стороны** ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;

- В общении **демонстрируйте 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 зала».

- **Поддерживать связь с куратором и учебной частью**. Взаимодействуя с колледжем, вы будете знать, какие успехи делает ваш ребенок, какие есть трудности у него есть, и сможете адекватно и эффективно решать все возникающие ситуации.

Социально – педагогическая и

психологическая служба

Лидского колледжа

Рабочий телефон 52 35 04

Лидский колледж
УО «Гродненский государственный
университет им. Я. Купалы»

Рекомендации родителям первокурсников по адаптации подростков в колледже

