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 подросток 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, одевался по сезону, 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** сына (дочери) на 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: «Я в тебя верю», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный этап и я уверен(а), что ты готов(а) к нему», «Чем я могу помочь тебе?». Избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты должен», «Вечно ты», «Я так и знала».
- **На выходных проводите** больше времени со своими детьми, делитесь и своими событиями, эмоциями.

Поддерживайте связь с администрацией, СППС, куратором и воспитателем. Взаимодействуя с колледжем, вы будете знать, какие успехи делает ваш ребенок, какие есть трудности у него, и сможете адекватно и эффективно решать все возникающие ситуации.

Социально - педагогическая и психологическая служба Лидского колледжа
Рабочий телефон 61 26 37
Педагоги-психологи
Афонина Ольга Чеславовна
Нестерова Татьяна Юрьевна
Педагоги социальные
Адамович Елена Тадеушевна

Лидский колледж
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

Рекомендации родителям первокурсников по адаптации подростков в колледже



ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

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 коммуникативных навыков. Процесс адаптации, это естественный процесс от которого зависит дальнейший жизненный и профессиональный путь.

Один человек принёс домой кокон бабочки и стал наблюдать за ним. И вот в своё время кокон начал немного приоткрываться. Новорождённая бабочка несколько часов изо всех сил пыталась выбраться через образовавшуюся узкую щель. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы слабыми. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.