

Памятка по адаптации первокурсника для родителей.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)!

Социально-психологическая адаптация учащихся первокурсников – **одна из важных проблем**. Мы говорим об этом как о проблеме, потому что от адаптации зависит не только психологическое состояние Вашего ребенка, но и его дальнейшее обучение в техникуме. Сложность данного вопроса заключается еще и в том, что адаптация первокурсника происходит одновременно с формированием коллектива студенческой группы. А здесь очевидна закономерность: если ребенок не смог влиться в свою группу, не смог подружиться с однокурсниками, ему будет намного сложнее адаптироваться к обучению в техникуме в целом, он будет чувствовать себя одиноким, возможно пропадет мотивация учиться.

Учиться в нашем техникуме не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. В первые полгода обучения для ребенка очень важна Ваша поддержка. Именно поэтому мы призываем Вас уделить пристальное внимание к Вашему ребенку в этот непростой для него период.

Чтобы поддержать ребенка мы можем дать несколько простых рекомендаций:

1. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену. Это важно, поскольку у нашего организма есть биологические часы, которые дают сбой, если не соблюдать режим дня. А этот сбой может проявляться в чрезмерной сонливости, апатии, снижению энергии, что в свою очередь, мы понимаем, только усложнит и без того сложный процесс адаптации.

2. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы. Что мы понимаем под отвлекающими факторами? Например, если Ваш ребенок любит допоздна играть в компьютерные игры, необходимо сократить количество проведенного за компьютером время. Здесь мы ни в коем случае не говорим о жестком запрете, потому что запреты сделают только хуже, заставят ребенка сделать все наоборот, ведь, как известно, запретный плод сладок. Также отвлекающим фактором может быть компания друзей, с которой Ваш ребенок проводит все свое свободное время и ради которой пренебрегает всеми своими делами. Здесь также стоит подойти к ситуации с умом: ни в коем случае не запрещать ребенку ни с кем общаться, лучше постараться мирно договориться с ним, объяснить, как важны первые полгода обучения в техникуме и как важно в эти первые полгода влиться в коллектив студенческой группы.

3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения, ведь пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям, стрессам на сессии, а некоторых и доводит до постановления на внутренний учёт техникума.

4. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке. И здесь мы говорим не только о внешних изменениях, таких как смена имиджа. Здесь также важно вовремя подметить внутренние изменения, такие как возможно появившаяся замкнутость, при условии, что раньше Ваш ребенок был активным и общительным, повышенная сонливость, раздражительность, возможно, агрессивность. Эти и многие другие изменения могут свидетельствовать о проблемах, вызванные адаптацией первокурсника. Возможно, у него проблемы с одноклассниками, возможно – с

преподавателями, возможно – какие-то внутриличностные конфликты. Здесь очень важно подмечать любые изменения, потому что ни одно изменение не происходит просто так, «просто потому что он растет и меняется», нет, у всего есть причина. И зачастую эти причины намного легче выявлять и решать проблемы на ранних этапах, нежели, когда пройдет время.

5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи. Здесь уместно привести пример из статистики. Большинство людей, получивших Нобелевскую премию, были евреями. Знаете, почему? Потому что их стиль воспитания и обучения сильно отличается от нашего. Евреи не ругают своих детей за какие-либо промахи и неудачи, а наоборот поддерживают словами: «Ты молодец!», «В следующий раз обязательно получится!», «Ты отлично поработал сегодня!». У нас же принято стыдить детей за двойку или замечание в дневнике, что негативно сказывается не только на взаимоотношениях между родителем и ребенком, но и на мотивации к обучению, ведь со временем дети начинают верить в то, что они «разочарование», «неучи» и иные маркеры, которые родители на них навешивают в моменты пристыжения, а потому и стараться ребенку уже не хочется, ведь что бы он не делал, он все равно останется неучем и разочарованием.

6. Ну, и в завершение рекомендаций, в общении 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».

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.