

Адаптация первокурсников в колледже

В становлении успешной адаптации студентов очень важна помощь и поддержка родителей!

Поступив в колледж, студент-первокурсник приходит в новый коллектив учебной группы и знакомится с новыми для него способами организации учебного процесса, уроки по 45 минут сменяются парами по 1.5 часа.

Чем эффективней пройдёт адаптация студентов к обучению в колледже, тем выше будет психологический комфорт, учебная мотивация, направленность и характер учебной деятельности на старших курсах.

Как помочь своему ребёнку пройти этот непростой период?

- Проявляйте терпение, поддерживайте, сосредоточьтесь на позитивных сторонах и возможностях ребёнка
- Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в ребёнке, в период адаптации подростки могут жаловаться на быструю утомляемость, головные боли, сердцебиение, поэтому очень важно следить за тем, чтобы ребёнок соблюдал режим дня, ложился спать не позднее 23 часов. Следуйте правилам здорового образа жизни
- Не обсуждайте с детьми их поведение или высказывания в тех ситуациях, когда они возбуждены, расстроены, раздражены, просто будьте рядом с ними. Лучше перенести разговор на то время, когда ребёнок успокоится
- Поддерживайте постоянную связь с куратором группы, где обучается ребёнок
- Разговаривайте с детьми, следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение, говорите слова поддержки: «Зная тебя, я уверена, что ты справишься и всё сделаешь хорошо», «Это сложная ситуация, но я уверена, что ты готов к этому и у тебя получится», «В жизни бывает разное. У тебя могут быть неприятности. Но чтобы не случилось, ты справишься»
- Случается, что поведение ребёнка не нравятся родителям, именно в такие моменты важно честно сказать ребёнку: «Хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность»
- Если вы чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребёнка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время и думать, что всё само пройдёт и наладится. Сотрудники отдела воспитательной работы и социального сопровождения колледжа могут помочь вам найти выход из трудных ситуаций.