

«Как помочь своему ребенку адаптироваться к колледжу?»

Залогом успешной учебы студентов и благоприятного дальнейшего развития их как будущих специалистов является успешная адаптация к образовательному учреждению с первого года обучения.

В первые недели обучения в колледже у большинства студентов происходит «социально-педагогический шок», поскольку вхождение в новую среду, новые условия жизнедеятельности сопровождается неприятными чувствами (потеря школьных друзей, разлука иногородних студентов с родителями, потеря статуса школьника, удивление и дискомфорт при осознании различий между школой и колледжем и т.п.), изменения в ценностных ориентациях.

Симптомы шока или дезадаптации проявляются в снижении чувства самооценности и уверенности в себе, тревожности, бессоннице, депрессии, ощущении внутреннего дискомфорта, напряженности для одних и повышенной раздражительности и конфликтности для других.



Далее возможно несколько вариантов развития событий.

В лучшем случае подросток успешно преодолевает кризисы, становится более самостоятельным и ответственным и постепенно адаптируется к учебному процессу.

В худшем случае он не выдерживает психологического стресса, пропускает занятия и заваливает сессию.

В динамике адаптационного процесса большое значение имеют личностные психологические особенности, такие как самооценивание, самопрятие себя и других, стремление к доминированию, эмоциональный комфорт. При благоприятных условиях вхождения в новую среду студент проходит цикл «стресс - адаптация - личностный рост». Успешная социальная адаптация не может быть обеспечена, пока не будут решены проблемы общения, ценностного ориентирования, самоопределения, конфликтности, познавательной активности.

На протяжении первого года обучения происходит вхождение студента - первокурсника в коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к выбранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, развиваются и воспитываются профессионально значимые качества личности. Поэтому необходима целенаправленная работа по формированию адекватной самооценки и уровня притязаний, повышению мотивации учебной деятельности путем введения в пространство будущей профессии по совершенствованию коммуникативной компетентности и навыков поведения в конфликтных ситуациях.

Социальные психологи утверждают, что взрослый человек адаптируется в новом коллективе приблизительно три месяца.

У молодежи этот период сокращается до двух недель. А у кого-то этот процесс растягивается довольно ощутимо.

Чтобы помочь подростку адаптироваться в новой обстановке как можно быстрее, можно воспользоваться такими рекомендациями.

Прежде всего, настройте ребенка на позитивный лад. Объясните, что колледж ничуть не хуже, а может даже и лучше школы. Несомненно, жалко, что прежние товарищи и друзья остались в предыдущей школе. Но ведь с ними можно продолжать общаться. Благо, мы живем в мире высоких технологий. А если приложить немного стараний и чуточку терпения, друзья появятся и на новом месте учебы. И тогда круг общения будет значительно шире. Ведь это так замечательно, когда много друзей. Главное, говорите это уверенным и доброжелательным тоном. Уловив хоть чуточку сомнения в Вашем голосе, ребенок тоже быстро начнет сомневаться в «успехе предприятия».

Предложите ребенку пригласить новых одноклассников пообщаться, так сказать, в неформальной обстановке. Если позволяют жилищные условия, можно организовать дома чаепитие. Если такой возможности нет, поговорите с куратором о возможности проведения «сладкого стола» в колледже.

После первого посещения колледжа, обязательно подробно расспросите подростка, как прошел его день, с кем он подружился, что нового узнал, где живут его одноклассники и т.д. По реакции ребенка, можно понять «пришелся ли он ко двору».

Так, тревожным сигналом, что ребенку тяжело в новом коллективе, может быть его нежелание ходить в колледж. Также насторожить должно то, что он не делится подробностями и новостями жизни в колледже. Отсутствие звонков от одноклассников, еще один нехороший признак. Если хотя бы одна из

вышеперечисленных ситуаций произошла, постарайтесь откровенно поговорить с ребенком. Узнайте о причинах, которые, по его мнению, привели к этой ситуации. Постарайтесь помочь ребенку и словом, и делом.

Если Вы видите, что ситуация вне Вашей сферы влияния, обратитесь за помощью к психологу.

◆ Устраивайте маленькие праздники для своего ребенка и приглашайте на них его друзей. Помните, что ребенок, как и Вы, нуждается в общении со своими друзьями.

◆ Не старайтесь отгородить своего ребенка от влияния сверстников. Помните, что в дружеских отношениях подросток реализует свои потребности в общении.

◆ Относитесь внимательно к общению Вашего подростка. Помните, что его индивидуальное развитие благоприятно, когда его положение в среде сверстников стабильно и позитивно.

◆ Ни в коем случае не настраивайте ребенка, если Вам не понравился его выбор друга. Помните, что молодые люди быстро и легко сходятся, также быстро и легко расходятся, поэтому не торопите события своим вмешательством.

◆ Интересуйтесь искренне жизнью своего ребенка, не оставляя его один на один с его проблемами. Помните, что он нуждается в сочувствии.

◆ Обязательно обсуждайте с ребенком характер и качество отношений в студенческой. Помните, что результаты Ваших усилий могут быть отдаленными.

◆ Если заметите, что Ваш ребенок с большей охотой уходит из дома «на улицу», то, не откладывая, срочно выясните мотивы такого выбора. Помните, что основная потребность ребенка - в общении стоит у него на первом месте.

◆ Если ребенок уже «увлекся» другом, неподходящим, по Вашему мнению, «разводите» их бережно, медленно, систематически. Помните, что запретительные методы ничего не изменят. **Запретный плод всегда сладок.**