

АДАПТИРУЕМСЯ БЕЗ ПРОБЛЕМ!!!

Процесс адаптации первокурсников к условиям студенческой жизни – явление сложное и многогранное. Первые месяцы обучения являются временем обострения основных трудностей, которые можно обозначить как трудности адаптации к новому образу и стилю жизни, новому месту жительства, новым людям. От того, как происходит этот процесс, зависят дальнейшие успехи студентов. Первокурсники в своей жизни приобретают новую роль - роль студента. Методом проб и ошибок они пытаются освоить и оправдать ожидаемое от них поведение, на основе которого строят отношения со сверстниками, преподавателями.

Переход из школы в университет является для многих студентов переломным моментом в жизни, потому что не каждый взрослеющий молодой человек может самостоятельно, без поддержки взрослых приспособиться к новым для него условиям, а также безболезненно их пережить. Адаптация студентов в группе и в новом образовательном учреждении – самая главная проблема, которую необходимо преодолеть как можно быстрее и желательно с положительным исходом.

Основная задача педагогов и родителей заключается в том, чтобы помочь студентам первого курса органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

Итак, Ваш ребёнок успешно преодолел вступительные испытания и теперь в семье появился студент! Можно вздохнуть с облегчением! Страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего абитуриента новая и интересная студенческая жизнь!

Но расслабляться ещё рано! Именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается в семейной поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, всё-таки – вчерашний школьник, ещё не совсем расставшийся с детством. И вот эта

двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на поступки молодого человека.

На первом этапе многие студенты с радостью воспринимают изменение своего статуса. Но вслед за радостным восприятием своего нового положения студенты сталкиваются с набором обвалившихся на них «неожиданностей».

Первой из них по значимости и глубине воздействия на личность признаётся «испытание свободой». Свобода! Можно делать что угодно! Но ведь свобода – это самостоятельность. Одной из серьезных трудностей новой жизненной ситуации для первокурсников оказывается то, что приходится принимать самостоятельные решения по многим вопросам, в том числе и социально-бытовым. Неслучайно у некоторых первокурсников возникает ощущение одиночества. Необходимость принимать решения самому, разлука со старыми знакомыми, друзьями и трудности нахождения новых приятелей, редкость общения с родителями – от всего этого может возникать плохое настроение и чувство пустоты.

Еще одна «неожиданность» касается иногородних студентов – это жизнь в общежитии – самая существенная перемена в социализации «домашнего ребенка», покинувшего теплоту семейного уюта. Таким студентам тяжелее приспособится к новой студенческой жизни, т.к. им надо дополнительно привыкать к условиям проживания в общежитии и чужому городу, в целом. У первокурсника начинается постепенное изменение индивидуалистической психологии в психологию коллективизма.

И последняя «неожиданность» - это адаптация к процессу учёбы в университете. Обучение в высшем учебном заведении несомненно отличается от обучения в школе, а потому необходима адаптация, т.е. привыкание, приспособление к специфике обучения. Это не одномоментный процесс и на новом учебном месте может продолжаться в течение всего первого учебного года. Начинается всё с того, что первокурсник попадает в студенческое сообщество и понимает, что он ничем не выделяется – все одноклассники в одинаковом положении. Весь авторитет, заработанный в школе, мало кого интересует, и предстоит заявлять о себе заново. Но в этой

ситуации есть и положительный момент: для учеников, чьи успехи в школе были не блестящи, это прекрасная возможность начать всё с чистого листа и проявить себя с лучшей стороны.

КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ ПЕРВОКУРСНИКУ БЫТЬ УСПЕШНЫМ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ...

Первые полтора – два месяца после начала учебного года нужно дать новоиспеченному студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс.

Он попал в новые условия, и требуется время, чтобы в них сориентироваться. Если спустя пару месяцев после начала учебного года первокурсник не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, то необходимо вмешаться и попробовать повлиять на ситуацию.

Вам потребуется объяснить, что учёба в университете требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учёба в школе. Контроль за посещаемостью в вузах не такой, как в школе, и поэтому у студентов есть соблазн распорядиться своим временем, как захочется (хочу – пойду на лекцию, хочу – нет). И в связи с этим некоторые первокурсники уделяют учёбе недостаточно внимания. А когда приходит время держать отчёт (сессия), то выясняется, что слишком много упущено и достойно сдать экзамены и зачёты очень сложно. Поэтому отчисление за неуспеваемость производится чаще всего именно на первом курсе. Также следует учитывать, что если в первый год обучения базовые дисциплины были запущены, то изучение других предметов на более старших курсах будет начинаться с непонимания.

Итак, уважаемые родители, с учётом того, что одной из самых актуальных проблем, связанных с успешностью обучения в вузе, является проблема адаптации первокурсников, помните, пожалуйста, что первый год обучения – самый важный! Именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. Таким образом, на первом курсе Вашему ребёнку важно проявлять повышенное внимание к учёбе, к

правильному режиму дня, к своему ритму жизни в целом, чтобы в последующем иметь возможность комфортно сочетать учёбу с личной жизнью и другими сферами жизни.

Вне зависимости от того, на какое расстояние уехал от Вас Ваш ребёнок, Вы всё равно будете скучать и очень переживать за него. Старайтесь поддерживать связь со своим ребёнком! Подбадривать его! Верить в него и гордиться им! На сегодняшний день Вам в помощь не только телефон, но и социальные сети!

А вообще, есть отличный приём, который помогает в развитии доверительных детско-родительских отношений, а также стимулирует учебную мотивацию первокурсника.

Регулярно давайте возможность своему ребёнку попробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам. Интересуйтесь темами, которые изучает Ваш студент, задавайте ему вопросы, вступайте с ним в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, Ваш студент будет более глубоко осмысливать его и лучше запоминать. Такой вид Ваших «занятий» с ребёнком будет одновременно дисциплинировать его, вносить разнообразие в учебный процесс и помогать ему взглянуть на изучаемый предмет с другой точки зрения, с точки зрения преподавателя. Покажите своему ребёнку, какой авторитет он приобрел в Ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать!

ИТАК, для того чтобы, процесс адаптации у Вашего ребёнка проходил более успешно, вот несколько рекомендаций для Вас:

- ✓ Интересуйтесь жизнью Вашего ребёнка!
- ✓ Поддерживайте связь с деканом, сотрудниками деканата, куратором учебной группы.
- ✓ Помните, что по результатам наших ежегодных исследований, большинство первокурсников в случае возникновения у них трудностей, в первую очередь за помощью планируют обращаться именно к Вам! К родителям!
- ✓ Постарайтесь тактично поддерживать своих детей и не оставлять их в этот сложный адаптационный период наедине с собой!

- ✓ Поверьте, что Ваш ребенок будет Вам очень благодарен за Вашу поддержку!
- ✓ Только в совместной с Вами работе мы сможем достичь высоких результатов.

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ, СИЛ И ПОЗИТИВА ВАМ!!!



С уважением,
педагог-психолог СППС
Борташ Олеся Геннадьевна