

Рекомендации психолога родителям первокурсника

Уважаемые родители!

Ваш ребёнок теперь студент! Сейчас страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего абитуриента – новая и интересная студенческая жизнь.

Но расслабляться еще 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, он проходит период адаптации. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник. И эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все поступки молодого человека. Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях.

Чтобы эффективно поддержать студента в сложный период, родителям необходимо понимать с какими трудностями он сталкивается. И поддержать их в период адаптации, ведь вашим первокурсникам предстоит:

- Осознать себя в новом качестве («Я – студент»);
- Влиться в новый студенческий коллектив;
- Найти общий язык с новыми преподавателями;
- Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

Как помочь первокурснику быть успешным в учебном процессе

1. 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, чтобы не прогуливать занятия и вовремя к ним готовиться, то необходимо повлиять на ситуацию.

Вы можете объяснить ему, что учеба в профессиональном учебном заведении требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе. Следует учитывать, что если в первый год профессионального обучения были запущены базовые дисциплины, то изучение других предметов на более старших курсах будет начинаться с непонимания.

2. Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.

Это отличный прием, который помогает в развитии учебной мотивации! Интересуйтесь темами, которые изучает Ваш студент, задавайте вопросы, вступайте в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, человек более глубоко осмысливает его и лучше запоминает. Покажите своему ребенку, какой авторитет он приобрел в Ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать. Такие беседы способствуют формированию доверительных взаимоотношений между детьми и родителями. Кроме того, Вы действительно узнаете много всего интересного.

3. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы. Многие студенты пытаются совмещать работу и учёбу. Если заработок – это не насущная необходимость для вашей семьи, то обсудите с сыном или

дочерью, стоит ли расплыть свои силы? Выберите, что в итоге важнее для вас: диплом в перспективе или деньги сейчас.

И помните, что первый год обучения – самый важный, т.к. именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. Таким образом, на первом курсе Вашему ребенку нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, помните о том, что связь есть даже в космосе. Конечно, вы будете скучать и очень переживать за своего ребёнка. Но вы не потеряете связь с ним. Есть Интернет, телефон, социальные сети!

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, куратором.

Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш ребенок будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.