Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется **адаптацией.**

Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж). Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:

- изменение привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку;
- требовательность преподавателей;
- перегрузки учебной деятельности и т.д.

Адаптация будет успешной, если вы – **оптимист** (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий).

Уже в первые дни жизни колледжа Вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь Вам в этом окажет куратор академической группы или товарищи-старшекурсники.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В колледже, как и в школе, необходимо *систематически посещать учебные занятия.* Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.

Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут Вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Также вы сможете осознать правильность выбора учебного заведения и профессии. Ваша задача и задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи.

Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента. Уровень вашей адаптации, удовлетворенность ею окажут воздействие

на основные профессиональные качества. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе.

Для этого существует множество методик (паспорт знакомств, «Снежный ком», «Имя – качество», «Я не умею» и другие). Наиболее доступной для вас формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая вашим наставником, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме вы смогли бы познакомиться друг с другом, наладить общение.

Проведение в группе беседы и тренинговых занятий под руководством психолога позволит снизить уровень тревожности, возникающий у большинства первокурсников в первые месяцы адаптации и поможет вам развить коммуникативные способности и навыки, расширить круг психологических знаний и представлений. Вопросы взаимодействия с сокурсниками, с преподавателями и вашими личными проблемами, будет уделять внимание куратор группы.

Таким образом, ваша адаптация к жизни колледжа на основе последовательного и правильного использования данного материала, будет успешной.

Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
2. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
4. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
6. 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».