

Адаптація студентів першокурсників до навчання в коледжі

Упродовж всього життя кожній людині необхідно адаптуватись до різних ситуацій. Переступивши поріг нашого навчального закладу студенти-першокурсники адаптуватимуться до нових умов самостійного життя, тому успішна та ефективна адаптація першокурсників до життя і правил розпорядку у коледжі – запорука подальшого розвитку кожного студента, як людини так і майбутнього фахівця.

Вплив родинного оточення є одним із вагомих соціально-психологічних чинників на адаптацію студентів першокурсників до нових умов навчання в коледжі.

Поради батькам першокурсників

Для того, щоб, процес адаптації проходив легше, слід стежити за тим, щоб ваша дитина:

- Дотримувалась режиму дня.
- Правильно організувала свій побут.
- Знаходилася на свіжому повітрі не менше 2 годин в день.
- Займалася фізичними вправами.
- Вчилася більше працювати самостійно.
- Підтримуйте постійний зв'язок з викладачами, куратором, класним керівником, майстром виробничого навчання.

Для того, щоб підтримати першокурсника, необхідно:

- Показувати, що ви задоволені дитиною.
- Спиратися на сильні сторони дитини.
- Уміти демонструвати любов і пошану до дитини.
- Демонструвати оптимізм.
- Приймати індивідуальність дитини.
- Уникати підкреслювати промахи молодої людини.

Слова підтримки:

- «Знаючи тебе, впевнений(-а), що ти все зробиш добре».
- «Ти робиш це дуже добре. Це серйозний виклик, але я впевнений(-а), що ти готовий(-а) до нього»

Які слова не слід говорити:

«Ти завжди ...»

«Ти взагалі...»

«Вічно ти...»

В першу чергу необхідно дати зрозуміти вашій дитині, що Ви бачите в ній рівноправного партнера, довіряєте їй і відноситесь, як до дорослої людини, яка вже в змозі самостійно будувати своє майбутнє і відповідає за свої вчинки. Прагніть говорити з донькою чи сином на рівних, як з дорослим, підкреслювати важливість вибору дитини і Вашу віру в неї, а також те, що навчання в коледжі обов'язково відкриє перед нею широкі перспективи, дасть можливість влаштуватись в житті, бути успішними.

Практичний психолог Н. В. Лопухович