

Кризис первокурсника: что это и как помочь студенту с ним справиться



Окончание школы, экзамены и долгожданное поступление — кажется, все самое страшное осталось позади. Но именно сейчас родителям стоит присмотреться к своим первокурсникам: возможно, им очень нужна помощь.

Многим подросткам, тяжело дался выбор пути после девятого класса. Но вот ребята поступили в колледж. Теперь они первокурсники. Они выдохнули, так как еще 3 – 4 года не надо будет принимать никаких решений.

Через два месяца после начала учёбы наступает кризисное время для студентов первого курса. Этот эффект проявляется и в колледжах, и в вузах. Новый формат жизни уже стал привычным, позади отвлекающая административная суэта. И появляется время для сомнений: верным ли был выбор? Совпали ли ожидания с реальностью? То ли я изучаю? Хочу ли в жизни этим заниматься? Плюс ко всему нужно осваивать одновременно несколько новых предметов. Стоит чуть-чуть упустить, и возникает ощущение: я не справляюсь, не тяну, мне слишком тяжело.

Появляется вопрос: а стоит ли продолжать? Студенту на этом этапе очень нужна поддержка.

То, что большинству взрослых покажется несложным, для подростка может стать причиной потери веры в себя. И поводом для мыслей о прекращении учёбы. Хотя и то, что кажется слишком простым, может стать проблемой: такие задания не мотивируют и не вдохновляют, ведь юность нетерпелива. Не понимая, что в будущем формат учебы может измениться, ребята делают вывод, что и дальше будет такая же скука — так зачем продолжать?

Взрослые должны помочь справиться с сомнениями — объяснить, что двух - трех месяцев мало для того, чтобы принимать решение о смене деятельности. Одна из моих любимых техник, которая может помочь и вам — визуализация будущего. Предложите своему ребенку мысленно представить себя через 4 года в точке, в которой он все еще не обладает профессиональными знаниями, знаниями, как оказывать помощь нуждающимся, ставить уколы. Сможет ли он заработать? Сможет ли

развиваться в своей профессии? Напомните ему, что он только начал учиться — надо дать себе чуть больше времени.

Возможно, нужно поговорить про страхи и сомнения, связанные с получением профессии, дружеское плечо рядом — отличное решение.

Ваш ребенок на первом курсе колледжа, сейчас самое время поговорить с ним о его ощущениях от новой учебы. Справляется ли он с новыми предметами или нужна помощь? Есть ли технические сложности? Оправдались ли ожидания?

Родителю уже хочется выдохнуть и поставить «галочку» — школу окончил, поступил, переход на следующую ступень завершен. Но не упускайте из виду «кризис первокурсника». Как раз сейчас — когда суета превратилась в новую рутину — им нужна поддержка.

*С наилучшими пожеланиями,
педагог-психолог
Лукьянова Ю.Н.*