Адаптируемся без проблем

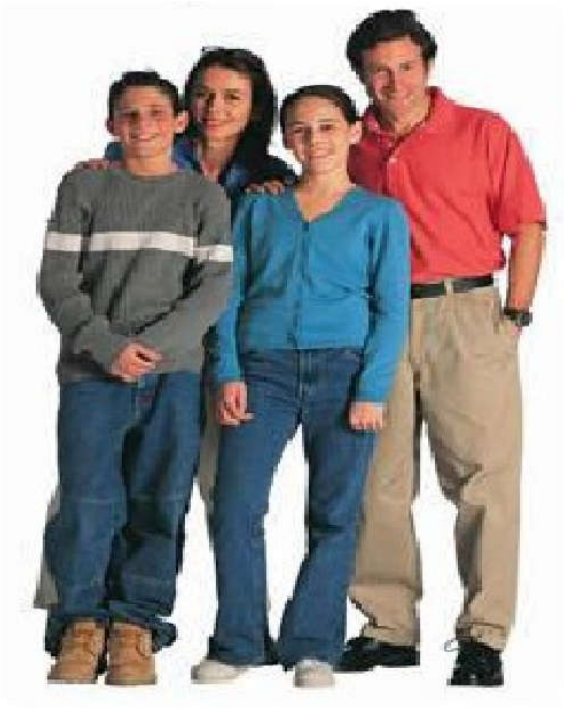
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ ПЕРВОКУРСНИКАМ

Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить неприятности, возникающие при адаптации?

Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации:

- ✓ **Проявляйте терпение.** Неприятности не проходят за одну ночь.
- ✓ **Мыслите позитивно.** Пытайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.
- ✓ **Старайтесь не жалеть себя.** Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.
- ✓ **Опирайтесь на духовные ценности.** По мнению психологов, те кто имеет «духовную основу» (философские убеждения или внутренняя вера в успех), легче справляется с неприятностями, используйте ее в качестве отправного пункта для преодоления проблем.

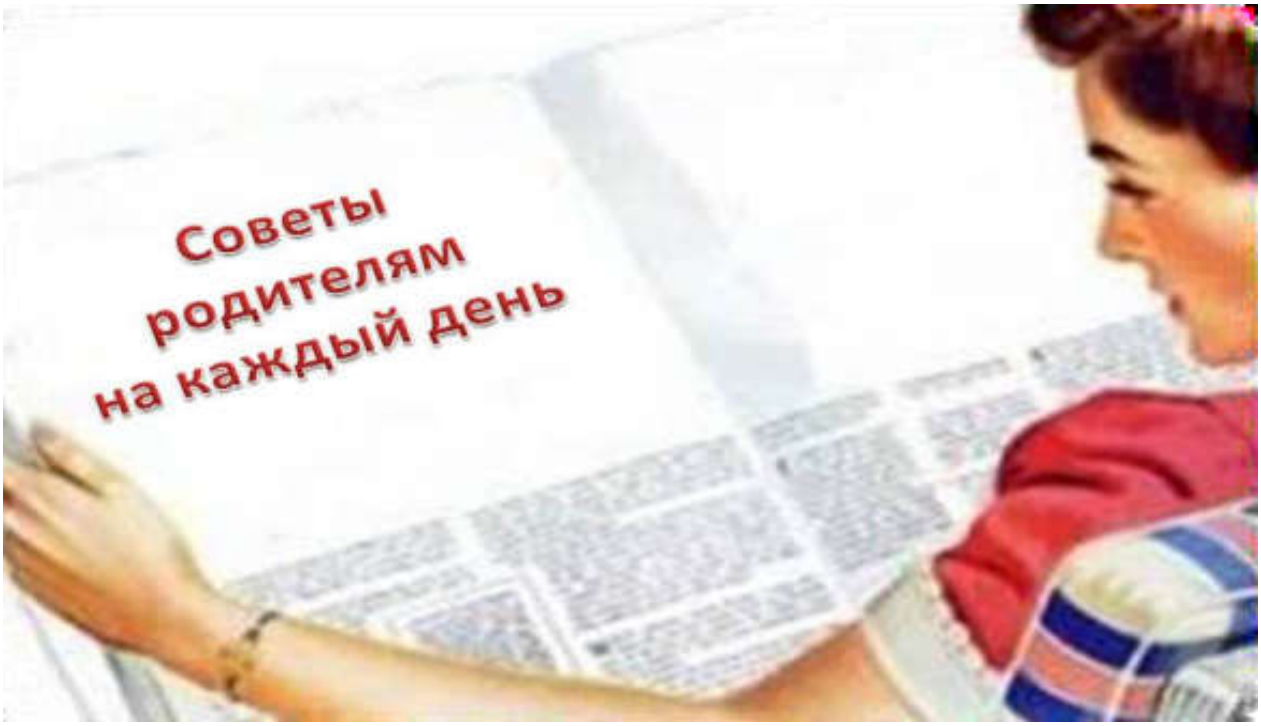
СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ СТУДЕНТОВ – ПЕРВОКУРСНИКОВ



Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях. Ведь они так привыкли к домашнему теплу, к своим близким, любимым родным. Основная задача педагогов, психолога, родителей заключается в том, чтобы помочь студентам нового набора органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию.

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

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, так ему необходим 8-часовой сон;
- Правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает его самочувствие;
- Занимался физкультурой в течение всего дня;
- Поддерживал своё здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Старайтесь поддерживать психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте вежливы друг с другом!
- Поддерживайте постоянную связь с педагогами и классным руководителем.



- Говорите сыну или дочери: « Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- В общении со своим ребенком не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты».
- Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.
- Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь домой, не забывайте сказать: « А все – таки, как хорошо у нас дома!»
- В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Рекомендации преподавателям
по адаптации первокурсников

- На первых занятиях ознакомить с системой обучения в техникуме и требованиями к знаниям.
- Провести беседу о правильном слушании лекции.
- Учить студентов правильно работать с книгой, методическими пособиями.
- Учитывать индивидуальный подход к студенту при опросе с учётом психологических и возрастных особенностей.
- Скорректировать количество домашнего задания и письменных работ по требованиям программ. Оно должно быть минимальным с целью предупреждения перегрузки.
- Использовать способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение, приемы активизации, общение, разнообразные педагогические технологии, компьютерное обучение.
- Проводить менее стрессогенный опрос: письменный, текстовый или групповой.
- Уделять внимание беседам о нравственности, самовоспитании, об организации режима дня, профилактике заболеваний.
- Всячески предупреждать повышение тревожности у студентов.
- Применять такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации.
- Применять методы обучения педагогов - новаторов.
- Занятия проводить, опираясь на зону актуального и ближайшего развития студента.

Педагог – психолог Сухомлина Г.В.