

# Родителям первокурсника

**Уважаемые родители!**  
**Ваши дети теперь студенты.**  
**А это значит, что в их и вашей жизни наступил новый очень важный, интересный, но сложный этап.**

**С одной стороны ваш ребенок уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник.**

**И эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все его поступки.**



# Немного об особенностях старшего подросткового возраста

Сложность взаимоотношений подростка и взрослого заключается в том, что, с **ОДНОЙ** стороны, подросток стремится к самостоятельности, протестует против опеки и недоверия, а с **ДРУГОЙ** - сталкиваясь с новыми жизненными трудностями, испытывает тревогу и опасения, ждет от взрослого помощи и поддержки, но не всегда хочет открыто признаваться в этом.

Для старшего подросткового периода свойственны:

- беспокойство, тревога, раздражительность,
- диспропорция в физическом и психическом развитии,
- повышенная застенчивость и одновременно агрессивность,
- метания, противоречивость чувств, абстрактность бунта,
- меланхолия, снижение работоспособности,
- склонность принимать крайние позиции и точки зрения.



# Немного об особенностях старшего подросткового возраста

- Продолжается процесс формирования собственного Я (осознание собственной индивидуальности)
- Расширяется круг общения
- Все больше становится потребность в групповой принадлежности
- Увеличивается число людей, на которых подросток ориентируется



Для старшего подростка крайне важно:

- быть твердо убежденным в том, что он принят и нравится другим людям
- быть уверенным в способности к тому или иному виду деятельности
- чувствовать собственную значимость

Иначе - появляются убеждения типа: "Меня не понимают", "Меня отвергают", "Меня не любят" и т.д.

# Немного об особенностях старшего подросткового возраста

- Стремление старшего подростка сравнивать себя со сверстниками усиливает наблюдение за собственным телом, что вызывает озабоченность, тревожность и конфликтные реакции на внешние замечания.
- Подростки склонны переоценивать действительные и мнимые отклонения от нормы, относительно своего тела особенно.

- Поскольку подростки отмечают социальную реакцию на изменение их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку или презрение), они включают его в представление о себе.
- Многие кризисы и конфликты в этот период связаны с неадекватным, неловким или оскорбительным отношением к ним взрослых людей.



**Схему основных задач (целей) развития в рассматриваемый возрастной период можно представить следующим образом:**

**Общее эмоциональное созревание - от деструктивных чувств и недостатка уравновешенности к конструктивности и уравновешенности, от субъективной к объективной оценке ситуации, от избегания конфликтов к их решению.**

**Прояснение интереса к противоположному полу - от интереса к одинаковому полу к интересу к противоположному полу; от мучительного ощущения сексуальности к признанию факта половой зрелости.**

**Социальное созревание - от чувства неуверенности в группе сверстников к достижению уверенности; от неловкости в обществе к находчивости; от рабского подражания к независимости мнения; от неуживчивости в обществе к согласию с ним.**

**Освобождение от опеки родителей - от поиска поддержки у родителей к опоре на собственные силы.**

**Интеллектуальное созревание - от веры в авторитеты к поиску доводов; от фактов к объяснениям; от многочисленных поверхностных интересов к нескольким постоянным.**



**Схему основных задач (целей) развития в рассматриваемый возрастной период можно представить следующим образом:**

**Выбор профессии - от интереса к престижным профессиям к адекватной оценке своих возможностей и выбору соответствующей профессии.**

**Формирование жизненной философии - от равнодушия к общественным делам к активному участию в них; от стремления к удовольствиям и избеганию боли к поведению, основанному на чувстве долга.**

**Имея общее представление о разворачивающихся на данном этапе взросления подростка процессах, родителям и значимым взрослым следует избегать чрезмерных требований к детям и не ставить перед ними сложные, неопределенные, труднодостижимые цели**



**Для подростков очень важно позитивное внимание, особенно со стороны взрослого.**

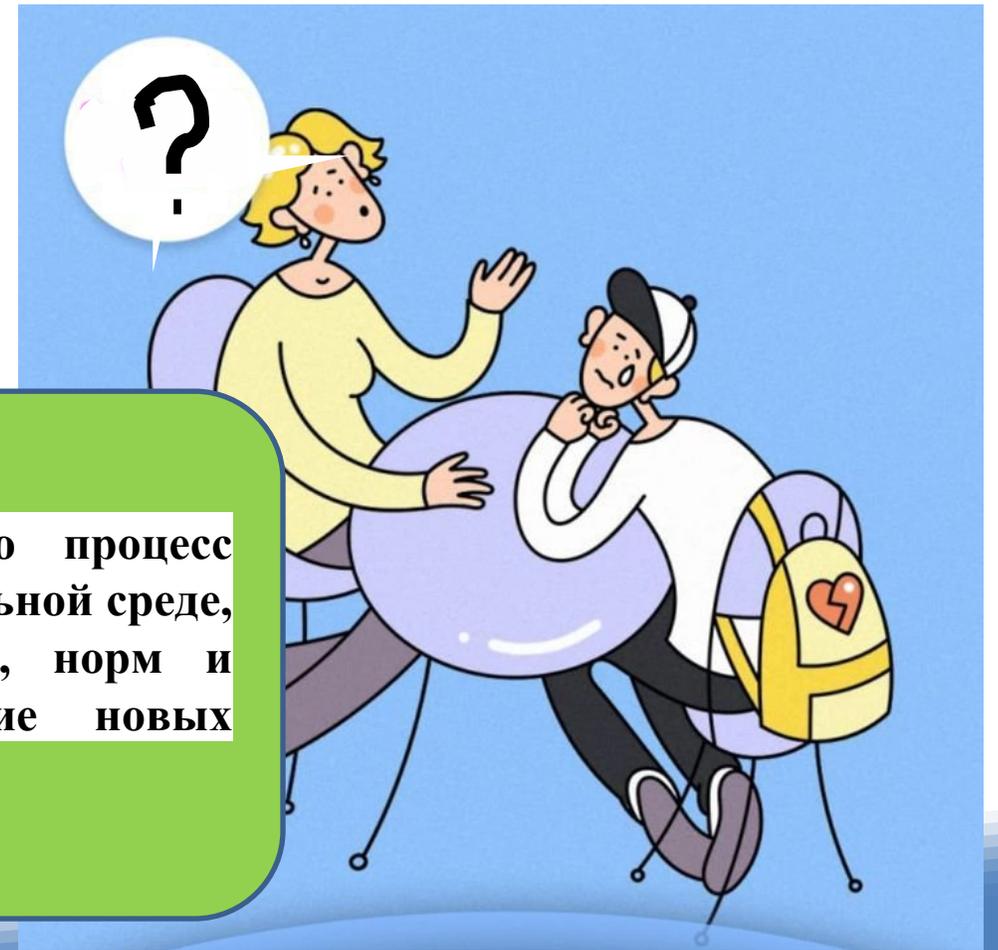
**И основано оно должно быть на уважении, т. к. они чрезвычайно чутки к невниманию и не всегда могут заявить о себе.**

# Немного о процессе адаптации

**Сейчас ваши первокурсники находятся в процессе адаптации.**

Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях.

**В психологии адаптация – это процесс приспособления человека к социальной среде, включая освоение новых ролей, норм и правил, а также формирование новых поведенческих стратегий.**



**Чтобы эффективно поддержать студента в этот сложный период, родителям необходимо понимать с какими трудностями он сталкивается:**

Осознать себя в новом качестве («Я – студент»);

Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

Влиться в новый студенческий коллектив;

Найти общий язык с новыми преподавателями;

Освоить навыки самостоятельной жизни (для проживающих в общежитии, арендованном жилье)



## Рекомендации для облегчения процесса адаптации:

Показывать подростку, что вы серьезно относитесь к колледжу и процессу обучения в нем, таким образом, своим примером настроить своего первокурсника на серьезный лад.

Вы так же можете объяснить ему, что учеба в профессиональном учебном заведении требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе.

Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях.

В разговорах больше внимания уделять вопросам о самочувствии, настроении, о том, как складываются отношения с одногруппниками и преподавателями. Интересоваться тем, что для ребенка было важно, что было особенно интересно, что, возможно, расстроило.

Избегать сравнения с успехами сверстников, друзей, бывших одноклассников, и не ругать за плохие оценки.

В случае получения неудовлетворительной оценки, лучше обсудить с ребенком тот факт, что в данной ситуации он, вероятно, недостаточно подготовился.

Не стоит списывать это на случайность или обвинять преподавателя и колледж в целом.

Лучше в мягкой форме дать понять подростку, что успеваемость, это его ответственность и, если он захочет, в его силах прикладывать больше стараний и повысить успеваемость. При этом нужно показать, что вы в него верите и всегда поддерживаете.

## Рекомендации для облегчения процесса адаптации:

Поддерживать связь с классным руководителем группы, преподавателями и администрацией колледжа, желательно незаметно для первокурсника.

Благодаря этому вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые студенты не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать.

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.

Многие студенты пытаются совмещать работу и учёбу. Если заработок – это не насущная необходимость для вашей семьи, то обсудите с сыном или дочерью, стоит ли распылять 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.

# ВАЖНО!!!

**При разговоре с ребенком будьте готовы уделить ему достаточное количество времени - внимательно его выслушать и, при необходимости, отложить свои дела, общение в гаджетах и т.д.**

**В моменты эмоциональной разрядки. Если подросток испытывает сильные эмоции (злость, разочарование, тревогу), попытка начать серьезный разговор может закончиться неудачей.**

**Мозг подростка в этот момент находится в режиме стресса, и он не способен адекватно воспринимать информацию**

**Когда подросток открыт для диалога.** Порой подростки хотят поделиться чем-то, когда они расслаблены – например, после учебы, в машине, во время совместного занятия. Это моменты, когда ребенок может быть более готов говорить о своих переживаниях

**Рекомендация.** Не упускайте такие моменты, даже если они появляются неожиданно. Если ребенок к вдруг начинает разговор, отложите дела и прислушайтесь. Эти моменты могут стать отправной точкой для углубленного общения.

## **Рекомендация.**

Дождитесь, пока эмоции улягутся.

Иногда лучшим решением будет сказать: «Я вижу, что ты сейчас очень зол (зла). Давай поговорим об этом позже, когда тебе станет легче».

Важно: вы несете ответственность за возвращение к разговору, ребенок должен знать, что сильные эмоции не помогут избежать разговора и он все равно состоится

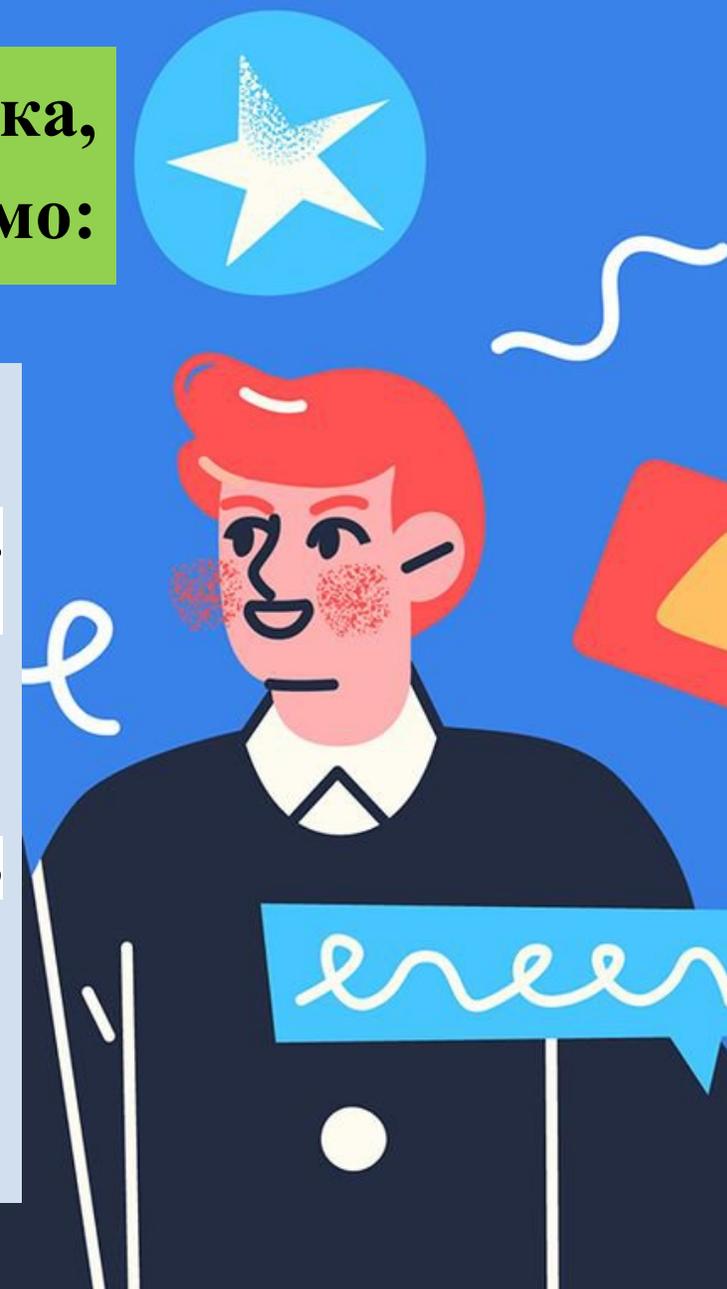
**Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:**

- соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;
- правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- ежедневно занимался физической активностью (зарядка, тренировки, пешие прогулки);
- поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- учился больше работать самостоятельно;



## Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов;
- показывать, что вы удовлетворены ребенком (фокусировать внимание на любом даже небольшом успехе, достижении, стремлении);
- уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- взаимодействовать с ребенком, принимая во внимание его индивидуальные особенности;
- проявлять веру в ребенка;
- демонстрировать оптимизм.



# Благодарю за внимание!

- У всех нас могут возникать разные трудности, это и вопросы детско-родительских и личных взаимоотношений, взаимодействие между студентами, студентами и преподавателями, эмоциональное выгорание, проблемы адаптации, и это нормально.
- Помните! Если вы испытываете неприятное эмоциональное состояние, сложности в отношениях, находитесь в непростой жизненной ситуации, у вас стали возникать вопросы о ценности собственной жизни, не замалчивайте и не обесценивайте свои чувства и проблемы. Обратитесь к специалисту!

Также для вас всегда работает **Всероссийский телефон Доверия 88002000122**, короткий номер **124**. Круглосуточно, анонимно, бесплатно.

**психология**

**ТЕЛЕФОН  
ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей

*Телефон доверия*

БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО  
**8 800 2000 122**  
или **124**