

Доклад
для выступления на родительском собрании студентов 1 курса
ГВУЗ «Мариупольский строительный колледж»
на тему:

«Роль родительской поддержки в адаптации студентов нового набора к условиям учебно-воспитательного процесса»

Одним из направлений работы практического психолога в учреждении образования является сопровождение адаптации студентов нового набора к условиям учебно-воспитательного процесса. Сегодня мы рассмотрим, что же такое адаптация подростков, и какова роль родителей в том, чтобы этот процесс прошел быстро и без осложнений.

Итак, адаптация – это процесс приспособления к различным требованиям среды без ощущения внутреннего дискомфорта и без конфликта со средой. Адаптивные особенности личности – это способности индивида приспосабливаться к среде. В подростковом возрасте процесс адаптации длится от 3 месяцев до 1,5 лет. При этом, подростковый возраст так же характеризуется проявлением индивидуальности, обострением эмоциональных переживаний, определением границ своих возможностей, активным стремлением к самореализации и самоутверждению. Проявляющиеся в той или иной степени возрастные изменения могут как облегчить процесс адаптации, так и усложнить его.

Быстрее к новой среде адаптируются те подростки, которые:

1. Пребывают в хорошем настроении;
2. Уверены в себе и своих способностях, но при этом их самооценка уравновешена и адекватна;
3. В школе и в колледже пребывают в составе «золотой середины» - не являются ни лидерами, ни аутсайдерами;
4. Активны в общении и имеют достаточно развитые коммуникативные способности;
5. Выспались и поели.

Трудности в адаптации обычно возникают у тех подростков, которые:

1. В школе были лидерами или аутсайдерами в классе;
2. Не уверены в себе и тревожатся о том, что могут что-то не успеть или забыть;
3. Пассивны в общении: стесняются, смущаются, боятся обратиться за помощью или советом;
4. Недостаточно времени уделяют своим увлечениям, друзьям или активному отдыху;
5. Мало спят и забывают о приемах пищи.

На пути к успешному завершению периода приспособления к социальной среде подростку приходится сталкиваться с трудностями. Нередко случается так, что жизненного опыта, уверенности в собственных силах недостаточно, для того, чтобы адаптация прошла быстро и безболезненно. Поэтому подросток нуждается в поддержке и внимании со стороны старших. Если в колледже этими старшими является педагогический коллектив, то, приходя домой, подросток ищет поддержку и внимание со стороны родителей.

Как же родители могут упростить процесс адаптации своего ребенка?

Произошедшие перемены	Причины	Как поддержать?
Успеваемость подростка снизилась в сравнении с успеваемостью в школе	Другая нагрузка, сложные задания, «пробелы» в знаниях;	Найти время, чтобы помочь своему ребенку справиться с учебными заданиями, постепенно уменьшать количество оказываемой помощи. Или обратиться к репетитору, который бы помогал справляться с домашними заданиями и проверял правильность их выполнения.

	Подросток испытывает затруднения с усвоением материала (плохо видит/слышит и т.д.)	Обратиться к классному руководителю и сообщить об особых потребностях своего ребенка. <i>Скромность и стеснение в таких случаях может серьезно отразиться как на успеваемости, так и на самочувствии подростка.</i>
	Тревога и неуверенность, нервозность;	Поговорить с подростком, объясняя ему, что даже если ему не удастся справиться с этим заданием, он все равно остается любимым, уважаемым и родители готовы его поддержать. Постарайтесь найти то, за что можно похвалить подростка. <i>Не стоит выжимать из ребенка «все соки». Это только создаст еще больший дискомфорт и в дальнейшем может привести к проблемам со здоровьем.</i>
	Недостаточно отдыха, подросток полностью погружен в учебу, не выходит гулять, не общается с друзьями.	Организируйте вместе с ребенком его режим: выделите время на пребывание на свежем воздухе, на досуг, на физические упражнения. <i>Головной мозг так же требует разгрузки, как и мышцы, а его перенапряжение приводит к снижению внимания и концентрации. Выберите время, когда Ваш ребенок может отдохнуть настолько, чтобы практически не думать, но при этом он должен бодрствовать.</i>
Успеваемость подростка улучшилась в сравнении с успеваемостью в школе	Изменение нагрузки, хороший уровень подготовки в школе.	Доверяйте хорошему настроению своего ребенка, но не забывайте контролировать успехи своего подростка через связь с классным руководителем. Успехи могут быть временным явлением. <i>Не следует расслабляться. Значительные перемены в лучшую сторону так же серьезны, как и ухудшения. Помните, что резкий и неожиданный успех может стать причиной разочарований. В Ваших руках сделать так, чтобы единичная удача стала стабильным явлением в жизни Вашего ребенка.</i>
Подросток обманывает и стремится утаить информацию о своих делах.	Подростковое стремление «показать себя в лучшем свете»	Доверяйте, но проверяйте. Держите связь с классным руководителем, однако сохраняйте интригу и не давайте своему чаду понять, что он под контролем. Вмешивайтесь тогда, когда считаете, что Ваш ребенок может нанести вред себе или окружающим. Но не выдавайте своих источников. <i>Подростковый возраст – период, когда человек вдруг начинает чувствовать себя взрослым. Чтобы понять, что ему еще многому нужно научиться, он должен получить опыт неудач. Это одно из условий личностного роста. Дайте возможность своему ребенку чувствовать себя взрослым, принимать самостоятельные решения, ошибаться. Но при этом не забывайте, что он еще достаточно мал, чтобы справиться со всем в одиночку.</i>
Изменился социальный статус подростка в группе: он больше не лидер.	Требования социальной среды	Объясните подростку, что каждый из людей не может преуспевать во всем. Где-то приходится уступить. Но это не является гарантом того, что свое положение он больше не вернет. Он может компенсировать неудачи статуса в группе занимаясь в спортивных или творческих секциях. <i>Разные социальные группы имеют разные социальные требования. Не стоит расстраиваться, что Ваш ребенок в этот раз не преуспел. Возможно, в этой группе от него требуется исполнение именно такой роли и в ней ему будет более комфортно, чем в другой. Понимание придет со временем, поэтому не спешите расстраиваться. Возможно, это шанс развиваться в другом направлении и стать более успешным.</i>
Изменился социальный статус подростка в группе:	Требования социальной среды	Почувствовав признание и авторитет среди сверстников, вероятно, что подросток начнет и в родительской семье «качать права». Дайте ему немного воли, но в разумных пределах. Если

<p>был аутсайдером – стал лидером.</p>		<p>он заявляет о правах, переложите на него и часть своих обязанностей по дому. Объясните, что лидер хорош тогда, когда он умеет грамотно и в срок выполнять поставленные задачи. И деятельность по дому – хорошая тренировка, чтобы не пасть лицом перед одноклассниками.</p> <p><i>Не стоит обесценивать позитивный опыт своего ребенка. Возможно, что это начало его самоопределения и раскрытие его задатков. Отрицательная реакция родителей на неожиданный успех аутайдера может нанести психологическую травму подростку и в дальнейшем он перестанет даже пытаться проявить себя.</i></p>
<p>Поступил в колледж и почувствовал свободу: больше гуляет, позволяет себе более чем в школе.</p>	<p>Изменения требований к учащемуся.</p>	<p>Дайте возможность подростку опробовать что-то, чего не было раньше в его жизни (речь идет об отношениях с друзьями, прогулках, карманных деньгах, развлечениях, как то бильярд, боулинг, походы в кино со сверстниками). Предупредите его о тех опасностях, которые могут подстергать подростка, если он не будет во время возвращаться домой или ставить Вас в известность о своем местонахождении. Ваши переживания должны стать фактором ответственности для него, но не причиной для ссор и конфликтов.</p> <p><i>Действительно, в колледже подростки получают больше свободы, чем в школе. Они видят других сверстников, более раскованных и готовых к риску. Здесь важно объяснить, что любое действие влечет за собой последствия и какими они будут – зависит от решения подростка что-то делать или нет. Напомните, что активный отдых развивает тело и ум, а пассивный – ведет к деградации личности.</i></p>

Случается, что даже при условии поддержки со стороны родителей, грамотной работы педагогов, позитивного психологического климата в группе подросток продолжает ощущать дискомфорт. Некоторые поведенческие проявления могут быть причинами серьезных соматических болезней. Если Вы заметили, что на протяжении 1,5 лет психическое состояние подростка ухудшается, то следует обратиться к психоневрологу. Грамотные медицинские специалисты, своевременная диагностика и лечение могут обеспечить хорошее и здоровое будущее Ваших детей.

Таким образом, мы ознакомились с основными проблемами, которые могут возникать в процессе адаптации к новой среде и узнали, как сделать так, чтобы обучение и общение Вашего ребенка в нашем учебном заведении было простым и комфортным. Помните, что каким бы ни был Ваш ребенок, он имеет право на Ваше внимание. А в Ваших руках сделать его жизнь здоровой, комфортной и интересной.

25.09.2015 г.

Практический психолог

Струкалёва А. А.