**Приложение 10**

**Родительское собрание на тему: «Адаптация студентов – первокурсников к новым условиям жизнедеятельности»**

**Цель: 1.** Показать родителям первокурсников основные трудности, которые испытывают их дети в техникуме в первые месяцы обучения.

**2.** Предложить рекомендации, которые помогут родителям поддержать их детей в трудный для них период.

**Примерное содержание беседы с психологом**

Поступив в техникум, молодой человек сталкивается с рядом новых сложных проблем: адаптация к условиям учебы в среднем специальном учебном заведении, к требованиям учебного процесса, бытовые и материальные трудности.

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Студент должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в техникуме и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям.

Студент - первокурсник испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с обрушившейся лавиной информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы студенческой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников могут возникать даже нервно – психические срывы. Но таких срывов все же немного. (Вообще лишь четверть всех студентов жалуется на какое–либо ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебой.)

Определенное перемещение с одного обжитого места на другое (в данном случае поступление в ссуз) – необходимость оказаться в непривычном окружении на определенное время, накладывает большую психофизиологическую нагрузку на организм человека.

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или проблема проживания в снимаемой квартире (комнате). Для многих студентов во всем мире - это нормальное явление. Главное здесь сохранение чувства собственного достоинства, а в основе такого чувства – увлеченность любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей, далеких от культуры.

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующее выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации студентов, облегчает процесс вхождения в коллектив.

К факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других.

**Рекомендации родителям.**

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;

- который помогает ребенку избежать ошибок;

- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или невербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в техникуме. Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;

- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1.Опираться на сильные стороны ребенка.

2.Избегать подчеркивания промахов молодого человека.

3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.

4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.

7.Уметь взаимодействовать с ребенком.

8.Принимать индивидуальность ребенка.

9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.

10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:

-Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

-Ты делаешь это очень хорошо.

-Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом детям просто необходима ваша поддержка.