**Адаптация студентов первокурсников**

Поступление в колледж и обучение в нём сопровождается для вчерашних школьников определёнными сложностями, что является пусковым механизмом процесса адаптации.

В психологической адаптации принято, в частности, различать виды:

- адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к самим преподавателям, как личностям); адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);

- адаптацию к будущей профессии.

Успешнее адаптируются те студенты, профиль обучения которых совпадает с профессиональными намерениями, менее успешная у тех, кто не собирается заниматься в дальнейшем по данной профессии.

Адаптация – *это приспособление человека к изменяющимся условиям*.

Адаптация первокурсников проходит в 3 этапа.

Первый этап адаптации относится к тому периоду, когда студент привыкает к учебному процессу, к условиям и методам обучения, к системе опросов, зачётов, экзаменов. В этот период адаптация студента особенно затрудняется «невниманием» к нему педагога, количественной неопределенностью подлежащего усвоению материала, необходимостью синтезировать материалы лекций, учебника и заданной литературы, необходимостью работать самостоятельно.

Второй период адаптации связан с укреплением статуса студента в коллективе (называется межличностной адаптацией). На данном этапе студент проявляет чувство принадлежности к группе, между студентами начинают возникать симпатии, дружеские, доверительные отношения. Этот процесс связан непосредственно с общественной жизнью студентов колледжа.

На третьем периоде процесса адаптации начинают развиваться установки оценивания своих возможностей, личностных качеств, формируется собственная самооценка, развивается самоконтроль и самоанализ своих действий и поступков (проходит процесс самооценочной адаптации).

Трудности в адаптации к новому учебному процессу, у первокурсников в основном связаны с большой нагрузкой, о чём не раз приходится слышать от них самих, с изменением привычного ритма жизни, недостатком времени на самоподготовку, неумением правильно его распределять, сложностью учебного материала, отсутствие культуры ведения дискуссии и т.д. Так же сложность адаптации не редко заключается в возникновении у первокурсников тревоги по поводу правильности профессионального самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Для успешной адаптации первокурсников большую роль играет комплексная помощь и поддержка студентов со стороны родителей.

Дети стали взрослыми и казалось бы самостоятельными, но они по-прежнему нуждаются в родительской заботе.

Возрастные особенности первокурсников осложняют процесс адаптации.

***Основные психологические особенности ранней юности (14-18 лет)***

* Формируется самосознание.
* Происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания.
* Возрастает волевая регуляция.
* Стремление приобрести профессию.
* Возрастает концентрация внимания, объем памяти.
* Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
* Формируется собственное мировоззрение.
* Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
* Пренебрежение к советам старших.

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

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально 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.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребенка.

2. Избегать подчеркивание его промахов.

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.

 И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

**Советы родителям на каждый день**

* Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко»
* Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
* Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому.
* В спорах с сыном или дочерью иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы.
* Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
* Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
* Радуйтесь успехам ребенка.
* Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:
* Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал своё здоровье, соблюдал личную гигиену.

**Семья – главное в жизни!!!**