

**Устный журнал**  
**«Как помочь адаптироваться к новым условиям обучения**  
**(после выпуска из школы)»**  
*(для родителей учащихся одиннадцатых классов)*

Цель: расширить психолого-педагогические знания родителей об особенностях адаптационного периода при поступлении в профессиональное учебное заведение.

Задачи:

- 1) познакомить родителей с причинами затруднений в адаптации к новым условиям обучения;
- 2) проинформировать родителей о способах психологической поддержки детей.

Категория участников: педагог, педагог-психолог, родители.

Этапы

1. Организационный. Педагог организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы.
2. Основной. Педагог проводит основную работу по теме в виде мини-лекции, дискуссий, упражнений.
3. Заключительный. Подводят итоги проделанной работы, оценивают её эффективность.

Предварительная работа:

анкетирование детей (Приложение № 1)

Материалы и оборудование:

памятки для родителей (Приложение 2)

**Ход собрания**

1. Упражнение-приветствие «Комплимент» (*приветствие и раскрепощение участников*). Участники, стоя в кругу, по очереди приветствуют друг друга и говорят комплименты. Получивший комплимент, благодарит за приятные слова и приветствует следующего участника. Игра заканчивается, когда каждый сделал и получил комплимент.

2. Вступительное слово педагога (*введение в тему собрания*). Уважаемые родители, ваши дети стали совсем взрослыми. Скоро они покинут школу и поступят учиться в образовательные организации высшего образования и профессиональные образовательные организации. С этим событием связано множество надежд и планов. Когда молодой человек начинает обучение по своей будущей специальности, конечно, если она выбрана осознанно, по интересам и способностям, то образовательный процесс начинает приносить удовлетворение. Но неизбежны и трудности адаптации, т.к. условия обучения меняются, а так же меняется и окружение (коллектив). Как помочь своему ребёнку адаптироваться к новым условиям? Разобраться в этом вопросе нам поможет устный журнал.

3. Страница первая «Информационная» (*психолого-педагогическое просвещение родителей*).

Как правило, после поступления на первый курс восторженное чувство эйфории исчезает уже в середине сентября.

Объяснить такие перемены в собственном настроении не могут даже студенты, что уж говорить о педагогах и родителях, которые отпустили своих детей во взрослую жизнь. Ситуация не самая приятная, но имеет свои веские причины, причем совершенно адекватные и аргументированные со стороны психологии.

Поведение первокурсника, его мысли и действия – это следствие внутреннего дисбаланса, который происходит при резкой смене окружения и привычного распорядка жизни.

Итак, попробуем разобраться, почему многие студенты, поступив на первый курс, быстро теряют интерес к учебе?

Причин несколько, и вот самые частые среди них:

1) Новое окружение. Иногда очень сложно привыкнуть к новым людям с различным социальным статусом. В такой ситуации у молодого человека могут проявиться глубинные комплексы неполноценности, внутренняя неуверенность в себе,

неосознанные страхи и признание собственной некоммуникабельности. Именно поэтому желание посещать занятия (особенно в образовательных организациях высшего образования) сводится на нет, да и смысл в высшем образовании также неожиданно теряется.

2) Строгие преподаватели. В период обучения в школе посещаемость и успеваемость учащихся находятся под постоянным контролем со стороны педагогов и родителей, то после выпуска из школы студентам предоставляется намного больше самостоятельности. Большой объем новой информации способствует, отсутствие самоконтроля и самостоятельное изучение материалов способствуют снижению уровня образовательной мотивации.

3) Конкуренция. Молодые люди попадают в совершенно незнакомый коллектив, где у каждого свои взгляды на жизнь и убеждения. Найдутся не только приятные собеседники, но и категоричные оппоненты, перед которыми, так или иначе, придется отстаивать свою жизненную позицию. Позднее в коллективе образуются группы, члены которых имеют сходные интересы, близкие статусы и психологическую совместимость друг с другом.

4) Повышенное давление родителей. Очень часто вместо содействия самые близкие люди для первокурсников начинают оказывать повышенное давление, напоминая о будущей профессии, долге перед стараниями родителей и жизненном выборе. Студент чувствует себя всем обязанным, поэтому такая ответственность, безусловно, давит на него.

#### 4. Страница вторая «Дискуссионная» (обмен мнениями, поиск вариантов решения проблемы).

Как помочь студенту избежать чувства хандры и одиночества, уберечь от отчаяния и скоротить процесс адаптации в новой образовательной организации?

Вопросы для обсуждения:

- «Вспомните, пожалуйста, свой опыт начала обучения в ВУЗе или техникуме / училище / колледже. Насколько быстро вы адаптировались к новым условиям?» (Родители делятся своими воспоминаниями с участниками собрания.)
- «Что помогло вам и что помешало легко адаптироваться к новым условиям?»
- «Какие представления имеют об обучении в профессиональных образовательных организациях ваши дети?»
- «Как вы помогаете своему ребёнку психологически подготовиться к новым условиям обучения?»

#### 5. Страница третья «Диагностическая»

Педагог информирует родителей об общих по классу результатах анкетирования.

#### 6. Страница четвёртая «Консультативная»

«Психологическая помощь родителей в адаптации детей к новым условиям»

Свой первый опыт адаптации ребенок получает в детском саду, следующий в первом классе школы. Важным этапом в жизни человека принято считать переход из начальной школы в пятый класс и затем момент выбора профессии.

Именно на первом курсе обучения формируется отношение человека к учебе, продолжается «активный поиск себя», складывается его отношение к будущей профессиональной деятельности. И даже те, кто окончил среднюю школу на «отлично», не сразу обретают уверенность в своих силах на первом курсе.

Успешность адаптации зачастую влияет на дальнейший ход профессиональной деятельности человека.

При переходе от общего к профессиональному образованию сложность адаптации состоит в возникновении тревожности по поводу правильности сделанного выбора, что для многих сопоставимо с нахождением смысла жизни.

Признаки дезадаптации

Если адаптация не проходит успешно, то первыми признаками являются усталость, снижение работоспособности, сонливость, часто подавленное настроение, головные боли, повышение уровня тревожности, заторможенность или, наоборот, гиперактивность, сопровождающаяся плохой дисциплиной, систематическим невыполнением домашних

работ, постоянные пропуски занятий, потеря мотивации учебной деятельности. От того, насколько долго длится процесс адаптации, зависят текущие и будущие успехи студента.

Чем же могут помочь родители в это непростой период?

- Уделяйте внимание своему ребёнку. Находите время для того, чтобы в непринуждённой обстановке поговорить с ним. Не ограничивайтесь формальной фразой «Как дела?», подробнее расспросите своего сына или дочь о том, с кем они познакомились, что интересного было на занятиях.
- Организуйте совместный досуг. В 17 лет молодой человек больше стремится провести свободное время с друзьями. Но общение с родителями может быть и приятным и полезным, если подойти к этому вопросу творчески. Это может быть походом в кино, поездкой за город или посещением какого-то развлекательного центра. Время, проведённое вместе позволит вам не отдалиться друг от друга, лучше друг друга понять, а значит и психологически помочь в сложных ситуациях.
- Питание и сон. Родителям всё ещё приходится контролировать режим питания и сна своего студента. Напоминайте и убеждайте сына или дочь, в том что это очень важно для его здоровья и самочувствия.
- Познакомьте ребёнка с некоторыми советами психологов по адаптации к новым условиям обучения после окончания школы.

Родителям раздаются памятки «Как помочь студенту избежать чувства хандры и одиночества, уберечь от отчаяния и ускорить процесс адаптации в высшем учебном заведении?»

Источники:

1. URL: <http://ucheba02.ru/articles/article-67.html>
2. URL: <http://советстуденту.пф/pervokursniku/kak-pomoch-studentu-adaptirovatsja-v-vuze/>

**Анкета для учащихся.**

Уважаемые учащиеся, ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о том, насколько вы готовы психологически к обучению в профессиональном образовательном учреждении.

1. Какие эмоции вызывает у вас мысль о том, что скоро вы будете учиться на свою специальность?

- радость;
- волнение;
- тревогу;
- нейтральные эмоции.

2. Насколько вы готовы к тому, что попадёте в новый коллектив?

- готов(-а) и очень этого жду;
- надеюсь, что смогу ли влиться в коллектив;
- не думаю об этом;
- испытываю страх перед новым коллективом.

3. Готовы ли вы проявлять большую самостоятельность в учёбе?

- меня никто не контролирует, я выполняю домашнее задание и готовлюсь к экзаменам полностью самостоятельно;
- не уверен(-а), что без контроля буду хорошо учиться;
- не задумываюсь над этим вопросом.

4. Как вы думаете, понадобится ли вам на первых порах помощь родителей?

- мне нужны будут поддержка и психологическая помощь родителей;
- мне нужна психологическая помощь специалиста (психолога), чтобы справиться с тревогой;
- мне нужна только поддержка друзей;
- мне вообще не нужна помощь.

### Памятка для родителей

#### «Как помочь студенту избежать чувства хандры и одиночества, уберечь от отчаяния и ускорить процесс адаптации в высшем учебном заведении?»

Способ первый: общественная деятельность.

Итак, что это может быть? Студенческая стенгазета, спортивные секции, КВН, профсоюз. А почему бы и нет, ведь это не только хорошая возможность зарекомендовать себя, но и шанс продвинуться по профсоюзной лестнице, обрести новых друзей и знакомых, ощутить собственную значимость и незаменимость.

Когда студент максимально реализует себя во всех сферах жизни, у него нет времени скучать и грустить – каждая минута расписана.

Способ второй: спорт.

Если студент в школе активно занимался спортом, то это свое увлечение он может спокойно переложить на студенческую жизнь. Как известно, в современных вузах имеется спортивный комплекс с самыми разными направлениями физического воспитания. Остается только посетить его, пообщаться с тренерами и записаться в самую подходящую спортивную секцию.

Если сочетать приятное с полезным, то есть спорт и учебу, то очень скоро студенческая жизнь наладится, первокурсник встанет в колею, а повседневная загруженность вытеснит из головы ряд проблем, душевных переживаний и страхов.

Спорт – это всегда полезно, но главное – можно познакомиться с новыми людьми, которые также разделают эту любовь, и с ними уж точно будет, о чем поговорить.

Таким образом, период адаптации в университете будет коротким, а пройдет быстро и незаметно для любого спортивного первокурсника.

Совет третий: расставить приоритеты.

Каждый первокурсник должен расставить для себя приоритеты.

Для этого самому себе важно ответить на три главных вопроса:

1. Зачем я пришел учиться?
2. Чего хочу достичь?
3. Как буду осуществлять поставленные цели?

Если грамотно сформулировать ответы в собственном сознании, то процесс адаптации можно считать полностью завершенным.

Такой распорядок позволит избавиться от хандры и сосредоточиться на учебе, а все трудности и препятствия будут казаться вполне закономерным явлением на пути к поставленной цели.

Совет четвертый: контроль ситуации.

Став первокурсником, важно понимать, что это не только большая честь, но и огромная ответственность, которая возложена на плечи вчерашнего выпускника. Чтобы достичь гармонии и получать удовольствие от всего происходящего, требуется постоянно контролировать ситуацию.

Что это значит?

1. Познакомиться со своими однокурсниками, с которыми придется поддерживать общение ближайшее время.

2. Наладить контакт с преподавателями, активно участвовать в обсуждении темы предмета и демонстрировать свою заинтересованность учебой.

3. Участвовать в организационных мероприятиях, заметно расширяя круг новых и полезных знакомств, которые в будущем могут еще пригодиться и не раз.

5. Поддерживать дружеские отношения с куратором группы, который по необходимости поможет решить любую проблему и ответит даже на самые каверзные вопросы по теме и не только.

6. Определить круг единомышленников, с которыми в будущем будет комфортно и легко общаться, после чего ненавязчиво идти на сближение.

7. Выступать инициатором, но не навязывать коллективу свое безоговорочное мнение, уметь идти на компромиссы в общении.

Все эти несложные правила помогут не только быстро адаптироваться в новом учебном заведении, но также привлечь всеобщее внимание, стать негласным лидером и просто душой компании.

Совет пятый: изучение нового мира

Как правило, процесс адаптации сложный и изнурительный только в тех случаях, когда человек попадает в незнакомую ситуацию и не находит из неё выхода, мирясь со всеми обстоятельствами.

Чтобы хандра не накрыла уже на первом курсе, необходимо подробно и внимательно изучить условия своей новой среды обитания.

Если полностью углубится в учебный процесс во всех его красках, то уже очень скоро невиданное станет до боли знакомым, родным.

Тогда и проблем в окружении не возникнет, а новая обстановка не окажет повышенного давления на уже сформированную личность.

Вывод: Адаптироваться можно в любом коллективе, главное – найти правильный подход к новому окружению, занять определенную позицию в обществе и продемонстрировать всю свою коммуникабельность. Тогда и учеба в вузе покажется веселой прогулкой в компании лучших друзей продолжительностью 5 лет.