**Адаптация к новым условиям колледжа. Как помочь своему ребенку.**

Адаптацию первокурсников можно охарактеризовать как сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения.

Основные трудности, которые испытывают учащиеся нового набора в колледже:

1. Процесс вхождения в новый коллектив.

Проблема установления и формирования новых социальных связей является необходимым и закономерно возникающим явлением, предполагающим преодоление некоторых коммуникативных барьеров. Многие первокурсники указывали на присутствие волнения, стеснения, скованности, тревоги на начальных стадиях общения с однокурсниками. Страх, опасение быть непринятым в новой группе.

1. Проблема рационального планирования времени.

изменение структуры рабочего дня, особенности расписания, нехватка свободного времени и времени на сон, трудности с транспортом. Одной из значительных режимных перестроек оказалась необходимость рано вставать, на что указало 16% учащихся.

1. Трудности в связи с фиксацией и усвоением учебного материала.

сложность научного языка для понимания и записи излагаемой информации, быстрый темп чтения лекций, шум в аудитории во время проведения лекции. Попадая в особый мир специализированных знаний, знакомясь с особой терминологией, первоначально начинающему специалисту трудно представить и поверить, что в скором времени эти категории и понятия станут базовой составляющей его мышления и речи. Формирование научного мировоззрения требует некоторого времени и отсутствие умений и навыков восприятия, усвоения и переработки информации, с одной стороны, и необходимость их скорейшего развития – с другой, является типичным противоречием на начальных этапах обучения, разрешить которое поможет только личный опыт учащегося.

1. Увеличение учебной нагрузки.
2. Переживания по поводу разлуки с родными, а также трудности привыкания к новому городу, условиям жизни.

***Несколько советов о том, что необходимо сделать родителям для того, чтобы ребенок легче адаптировался в колледже***

* Для того, чтобы войти в курс дела, со всеми познакомиться и принять новую жизнь — ребенку нужно до двух месяцев. Убедите дочь или сына, что после этого ему или ей нужно обязательно найти свое хобби, которым можно заниматься в свободное время. Это может быть что-то из старой жизни или абсолютно новое. Неоднократно было доказано, что любимое занятие помогает раскрыть внутренний творческий потенциал. В результате, это оказывает мощное влияние на общий фон жизни.
* Научите ребенка планировать расходы и месячный бюджет. Я уверена, что именно вы вели учет всех семейных расходов, теперь же многое будет по-новому. Ребенок, который переезжает в другой город, должен сам планировать: сколько денег потратить на продукты, на одежду, на книги, на развлечения и на хобби. Я уверена, что у каждого родителя есть своя формула в духе «как правильно распланировать месячный бюджет». Расскажите об этом ребенку. Если среди ваших знакомых есть удачный пример такого плана — расскажите и о нем. Нужно на деле показывать, какими разным может быть подход и каким разным, соответственно, может быть результат.
* Постарайтесь объяснить, как важна культура питания. Многие первокурсники, вырвавшись из семейного гнездышка, уплетают шоколадки и чипсы на завтрак, на обед и на ужин. И вскоре очень сильно поправляются. Объясните подростку, как питание влияет на здоровье, внешность и успешную карьеру.
* Научите не делать скороспелых выводов, относительно новых друзей. Ваш ребенок должен знать, что друзья проверяются временем. Это не значит, что ко всем новым знакомым нужно относиться настороженно, но это значит, что не стоит уж слишком быстро всем подряд раскрывать душу и рассказывать свои самые заветные секреты.
* Докажите ребенку и еще раз напомните ему, что его лучший соратник — это вы, его родитель. Он может к вам обратиться в любой самой сложной ситуации. Когда вашему первокурснику нужна поддержка, лучше не произносить пресловутое «Я же тебе говорила». Докажите ребенку, что вы можете быть для него точкой опоры.
* Расскажите, как важно иметь собственное мнение и не идти за «толпой». У ребенка появится новый круг общения, с новыми привычками и взглядами, поэтому родителям важно объяснить подростку, как важен «внутренний стержень», который строится на основополагающих жизненных принципах, которые нельзя нарушать.
* Объясните ребенку, как важно понимать предмет, а не просто заниматься «зубрежкой». Преподаватели в колледжах обожают студентов, которые обращаются за помощью, ведь нет ничего лучше искреннего интереса. Пусть ваш ребенок не боится переспрашивать и уточнять, если что-то ему кажется не понятным.
* Нужно уметь отдыхать. Учеба, а в будущем и работа, — это огромная часть нашей жизни, но не вся жизнь. Научите ребенка отдыхать. Один день в неделю можно и вовсе не брать в руки учебники.
* «Не место красит человека, а человек место». Куда бы судьба не завела вашего ребенка, он должен помнить, что воля случая — это очень маленький процент. Основные события происходят в жизни человека — благодаря его выбору и решениям, легким и сложным. Не дорога нас выбирает, а мы выбираем дорогу. Очень важно осознавать это и отдавать предпочтение решениям, после которых не будет мучительно больно.

Как быть ближе к своему ребенку

Деликатно интересуйтесь его жизнью. Проявляйте интерес к тому, что нового он узнал на лекциях, какие отношения с преподавателями. Предлагайте помощь в решении возникающих вопросов, но не переусердствуйте.

Развивайте в своем ребенке ответственность, самоконтроль и самоорганизованность.

Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке. Это касается профилактики употребления различного рода психоактивных веществ.

Опирайтесья на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.

В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте слова поддержки.

Поддерживайте связь с куратором и учебной частью. Взаимодействуя с колледжем, вы будете знать, какие успехи делает ваш ребенок, какие есть трудности у него есть, и сможете адекватно и эффективно решать все возникающие ситуации.