

**Родительское собрание для родителей учащихся одиннадцатых классов**  
**«Как помочь адаптироваться к новым условиям обучения**  
**(после выпуска из школы)»**  
*(Психологические особенности каждого возрастного этапа)*

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

Задачи:

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

Категория участников: педагог, педагог-психолог, родители.

Этапы

1. Организационный. Содержание деятельности: педагог организует среду, соответствующую целям собрания, организует взаимодействие с родителями для эффективной совместной работы (оформляет комнату, готовит необходимые материалы и оборудование, произносит вступительное слово, проводит игры на приветствие и раскрепощение участников).

2. Основной. Содержание деятельности: педагог проводит основную работу по теме в виде мини-лекции, дискуссий, упражнений.

3. Заключительный. Содержание деятельности: подводятся итоги проделанной работы, оценивается её эффективность, участники высказывают свои пожелания на будущее.

Предварительная работа:

анкетирование детей (Приложение № 1)

Материалы и оборудование:

памятки для родителей (Приложение 2)

**Ход собрания**

1. Упражнение-приветствие «Комplимент» (*приветствие и раскрепощение участников*).

Участники, стоя в кругу, по очереди приветствуют друг друга и говорят друг другу комплименты. Получивший комплимент, благодарит за приятные слова и приветствует следующего (любого) участника. Игра заканчивается, когда каждый сделал и получил комплимент.

2. Выступление педагога (введение в тему собрания). Уважаемые родители, ваши дети стали совсем взрослыми и скоро они покинут школу и поступят учиться в ВУЗы или среднеспециальные учебные заведения. С этим событием связано множество надежд и планов. Когда молодой человек начинает обучение по своей будущей специальности, то учёба начинает приносить ему больше радости (конечно, если специальность он выбрал осознанно, соответствующую своим интересам). 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, а на смену ему приходит лень, хандра и депрессия.

Объяснить такие перемены в собственном настроении не могут даже студенты, что уж говорить о педагогах и родителях, которые отпустили своих детей во взрослую жизнь.

Конечно, ситуация не самая приятная, но имеет свои веские причины, причем совершенно адекватные и аргументированные со стороны психологии.

Ответ нужно искать внутри, поскольку 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, очень быстро теряют интерес к учебе и больше не хотят посещать вуз?

Причин несколько, и вот самые частые среди них:

1. Новое окружение. Иногда очень сложно привыкнуть к новым людям, тем более, в университете собираются студенты различных социальных статусов.

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 пары сводится на нет, да и смысл в высшем образовании также неожиданно теряется.

2. Строгие преподаватели. Если в школе выпускники привыкли, что учителя «бегают» за ними, стараясь отложить в сознании хоть какое-то понимание своего предмета, то в университете студентам предоставляется намного больше самостоятельности.

Конечно же, новые предметы дадутся не сразу, поэтому и учиться запал проходит.

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. Не всегда на первом курсе можно встретить новых друзей, которые станут закадычными до конца жизни. Как правило, вновь поступившие только присматриваются друг к другу, но 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, долг перед стараниями родителей и жизненном выборе.

Студент как бы 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 ускорить процесс адаптации в высшем учебном заведении?

##### 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 учебных заведениях 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. Следующим важным этапом в жизни человека считается переход из начальной школы в среднюю и затем наступает момент выбора профессии.

Именно на первом курсе обучения в вузе 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 не только в том, что меняется социальное окружение, но и в необходимости принятия решений, связанных с выбором будущей профессии, в возникновении тревожности по поводу правильности сделанного выбора, что для многих сопоставимо с нахождением смысла жизни. Первые трудности студента связаны с первичной социализацией в вузе и новыми условиями 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. [1]

Чем же могут помочь родители в это непростой период?

- Уделяйте внимание своему ребёнку. Найдите 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 учёбе и т.д.
- 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 помочь психологически в сложных ситуациях.
- Питание и сон. Родителям всё ещё приходится следить за тем, чтобы ребёнок правильно питался и высыпался. Напоминайте и убеждайте ребёнка, 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?»

## Приложение 1

### 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 делаю д/з 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 помочь 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.

## Приложение 2

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 разделяют 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, приходя первого сентября на обучение в вуз, 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?

В голове выстает некий план. 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 часть, 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 сокурсниками, с которыми придется поддерживать приятное общение как минимум 5 ближайших лет.

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

3. Стать членом профсоюза, причем даже в этом общественном направлении неустанно двигать свою активную позицию.

4. Участвовать во всех внеклассных и 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. [2]

#### Источники:

1. URL: <http://ucheba02.ru/articles/article-67.html> <http://www.psychodic.ru/arc.php?page=4145>
2. URL:<http://советстуденту.рф/pervokursniku/kak-pomoch-studentu-adaptirovatsja-v-vuze/>
3. <http://rid-omsk.irooo.ru/>