

Адаптация студентов после каникул.

Волнительные эмоции переполняют студентов после летних каникул. Однако, приподнятое настроение длится недолго, на смену приходит быстрая утомляемость и снижение интереса к учебе. Психологи называют сентябрь самым кризисным месяцем для студентов. Несмотря на то, что все лето дети отдыхали и набирались сил, недомогание, усталость и угнетенное состояние – нередкие спутники начала учебного года.

Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха – закономерный процесс, и у каждого студентов он проходит по-своему. Одни уже через неделю активно включаются в студенческую жизнь, другим нужно гораздо больше времени. Во многом это зависит от типа нервной системы.

Процесс адаптации после лета у студентов разного возраста проходит тоже по-разному. Быстрее всего справляются с этим нелегким делом старшекурсники, т.к. они уже не первый год ходят в колледж и проходили этот период несколько раз. Так что пары недель будет достаточно, чтобы привыкнуть к учебному процессу и изменению режима. У студентов адаптация длится примерно месяц.

Данный период характеризуется не только трудностями психологического характера, но и зачастую нарушениями общего соматического состояния (восприятие тела, болезнь, боль или дискомфорт). Придерживаясь определенных рекомендаций, можно пройти стадию привыкания легко и безболезненно, как для самого студента, так и для педагогов и родителей.

Рекомендации родителям.

1. Режим дня – основа успешной адаптации.

Одна из причин, почему дети любят летние каникулы – это отсутствие режима и необходимости рано утром вставать, а вечером ложиться спать по часам. Однако всему свое время, и уже за две недели до начала учебных занятий, постепенно нужно возвращаться к «студенческому распорядку».

Здоровый, продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и является залогом хорошей учебы. Доказано, что обучающиеся, которые высыпаются, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, ни тем более, загружать нервную систему на сон грядущий телевизором или компьютерными играми.

2. Ситуация успеха – двигатель учебного процесса.

Ни для кого не секрет, что деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. Помочь обучающемуся легко преодолеть период адаптации и безболезненно втянуться в учебный процесс можно, создавая ситуацию успеха. В первые недели после каникул не

требуйте от слишком строго хороших отметок. Встречая сына или дочь после учебы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие отметки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Ваша задача вселить в ученика уверенность в том, что главное в колледже – это удивительные открытия, знания, которые дарит преподаватель. И если через месяц обучающийся, со счастливой улыбкой придет домой и первым делом расскажет о том, как много интересного узнал на уроке, то можете себя поздравить с победой.

3. Любовь и забота о ребенке – лучший антидепрессант.

Если приступы тревожности все-таки посещают вашего студента, постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. В такой ситуации важно, чтобы сами родители, окружив ребенка любовью и заботой, излучали спокойствие и уверенность в том, что все будет хорошо. Стрессовые ситуации переносятся менее болезненно, если обучающийся окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.

4. Как поешь, так и поучишься.

Позабывшись о правильном питании вы, тем самым, обеспечите его мозг кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Включите эти продукты в рацион и тем самым вы облегчите ему этап включения в учебную деятельность.

Главная цель, к которой должны стремиться и родители, и педагоги на данном этапе – не зародить в душе обучающегося негативное отношение к колледжу, а сделать всё возможное, чтобы как можно быстрее обучающемуся адаптироваться к учёбе после каникул и настроиться на продуктивную рабочую атмосферу.

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворенность процессом обучения. Студенту нравится в колледже, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Студент достаточно легко справляется с программой.
3. Уверенность в успехе.

4. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

5. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в учебной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с однокурсниками и преподавателями.