

# Как помочь вашему первокурснику?

В помощь опекунам

Ваш ребенок теперь первокурсник. Первое время, чтобы успешно адаптироваться к новым условиям, он будет особенно нуждаться в помощи, поддержке и понимании.

**Адаптация** – это сложный процесс, когда студент-первокурсник приспосабливается к условиям и методам обучения, к группе сокурсников, выстраивает взаимоотношения с другими студентами, преподавателями и сотрудниками филиала. Процесс адаптации в БПФ также связан с процессом профессионально самоопределения, выстраиванием своей личности, как профессионала в выбранной сфере деятельности. В университете студенту требуется большая самостоятельность и ответственность, умение принимать решения, расставлять приоритеты, видеть перспективу и долгосрочные последствия своих поступков. Все это создает большую нагрузку для первокурсника, тем более это может быть сложно для студента из социально незащищенной категории.

**Как наш филиал помогает студентам из социально незащищенной категории в период обучения?**

Для успешной адаптации наших студентов все участники образовательного процесса объединяют свои усилия, и работа ведется по следующим направлениям:

1. Администрация, сотрудники кафедр, преподаватели и вся структурная система БПФ организуют образовательный процесс и учебную деятельность студентов с учетом особенностей обучающихся, опираясь на стандарты личностно-ориентированного подхода в образовании. Оказывают помощь в профессиональном становлении, формируя знания, умения и навыки по направлению выбранной специальности, развивая профессионально значимые качества.
2. Отдел по воспитательной работе создает условия для приобщения к здоровому образу жизни, формированию поведенческих навыков ответственного отношения к своему здоровью. Организует полномасштабные мероприятия и досуговую деятельность университета, интегрируя студентов-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в студенческую среду. Осуществляет гражданское и патриотическое воспитание, развивает таланты и способности наших студентов, раскрывает их потенциал.
3. Социальный педагог оказывает информационную и правовую помощь студентам, родителям (лицам, их заменяющим) и педагогам. Обеспечивает проживание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей и лиц из их числа в общежитии ПГУ. Следит за их успеваемостью, посещаемостью, своевременностью денежных выплат. Разрешает конфликтные ситуации, информирует по различным вопросам.
4. Педагог-психолог осуществляет комплексную психолого-педагогическую деятельность со студентами: диагностика, консультирование, коррекция поведения, просвещение, развитие социально-адаптивных навыков.
5. Все наши усилия, в том числе направлены на формирование у студентов умений самостоятельности в реализации своей жизни, активности, ответственной позиции по отношению к учебе и труду, развитие морально-волевых качеств.

**Рекомендации, как вы можете помочь студенту-первокурснику успешно адаптироваться:**

- Первые полтора – три месяца, после начала учебного года нужно дать студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс. Не вмешиваться, а поддерживать, не критиковать за ошибки. Забота вместо гнетущего контроля.

- Он попал в новые условия, и требуется время, чтобы в них сориентироваться. Если спустя пару месяцев после начала учебного года первокурсник не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, чтобы не погуливать занятия и вовремя к ним готовиться, то необходимо повлиять на ситуацию. Ваш ребенок может дольше других нуждаться в помощи и поддержке, это нормально.
- Будьте вовлечены в жизнь и учебу ребенка, интересуйтесь его успехами и неудачами, демонстрируйте заинтересованность в его благополучии, предлагайте помощь. Но сами ничего не делайте за него.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы. Многие студенты пытаются совмещать работу и учёбу. Если заработок – это не насущная необходимость для вашей семьи, то обсудите с сыном или дочерью, стоит ли распылять свои силы?
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, помните о том, что связь есть даже в космосе. Оставайтесь с ним на связи, будьте в курсе его режима дня, круга общения, посещаемости и успеваемости.

Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, **следует следить** за тем, чтобы ваш ребенок:

- ✓ Соблюдал режим дня: лег спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;
- ✓ Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- ✓ Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- ✓ Учился больше работать самостоятельно;
- ✓ Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, кураторами.

*Постарайтесь тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период, возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандавьте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.*

Данные рекомендации общие и могут не подходить для конкретных ситуаций и отношений с ребенком. В этом случае обратитесь за личными рекомендациями к педагогу-психологу БПФ.