

**Родительское собрание на тему:
«Адаптация студентов – первокурсников к новым условиям
жизнедеятельности»**

Цель:

- 1.** Показать родителям первокурсников основные трудности, которые испытывают их дети в колледже в первые месяцы обучения.

2. Предложить рекомендации, которые помогут им поддержать детей в трудный для них период.

Форма проведения: беседа.

Подготовительная работа: оповещение родителей первокурсников о предстоящем собрании; оформление актового зала, анкетирование студентов-первокурсников по опроснику «Шкала социально-психологической адаптированности» (авторы К Роджерс, Р. Раймонд модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой) приложение 1) , подготовка памяток.

Ход собрания.

1. Вступительное слово.

Поступив в колледж, молодой человек сталкивается с рядом новых сложных проблем: адаптация к условиям учебы в среднем специальном заведении, к требованиям учебного процесса, бытовые и материальные трудности и прочие.

Первокурсники пытаются понять «куда я попал» и «кто меня окружает». Студент должен очень быстро сориентироваться и с новых позиций освоить способы и методы учебной деятельности, поняв систему норм и правил, существующих в колледже и в его учебной группе, разработать свою систему ценностей по отношению к учебе, предстоящей работе, преподавателям.

Студент - первокурсник испытывает особые трудности в учебной жизни. Он еще не знает, как быть с обрушившейся лавиной информации, еще страшится неизвестности экзамена, еще плохо усвоил нормы студенческой жизни. Это приводит к тому, что у некоторых наиболее тревожных и эмоционально неустойчивых первокурсников могут возникать даже нервно – психические срывы. Но таких срывов все же немного. (Вообще лишь четверть всех студентов жалуется на какое-либо

ухудшение психического состояния, вызванное перегруженностью учебной.)

Определенное перемещение с одного обжитого места на другое (в данном случае поступление в КОЛЛЕДЖ) – необходимость оказаться в непривычном окружении на определенное время, накладывает большую психофизиологическую нагрузку на организм человека.

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или проблема проживания в снимаемой квартире (комнате). Для многих студентов во всем мире это нормальное явление. Главное здесь сохранение чувства собственного достоинства, а в основе такого чувства – увлеченность любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей, далеких от культуры.

Положительно влияющие факторы, такие как: целенаправленность, вера в собственные силы, личностные качества, соответствующие выбранной будущей профессии и другие, способствуют наиболее быстрой и удачной адаптации студентов, облегчает процесс вхождения в коллектив и так далее,

К факторам, отрицательно влияющим на адаптацию человека, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неудачами; страх; конформизм(соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других. (С.Д. Смирнов. Педагогика и психология высшего образования. - М., 2001.- с.150.).

2. Анализ анкетирования студентов.

3. Рекомендации родителям.

Психологическая поддержка студента.

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Завышенные требования родителей к ребенку сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в колледже.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям ребенка, мешают нормальному развитию его личности.

Подлинная поддержка взрослым ребенком должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности ребенка в себе играет вера родителей и педагогов в ребенка. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против ребенка. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Ребенок может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;
- помнить о прошлых неудачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- 1.Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- 6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- 7.Уметь взаимодействовать с ребенком.
- 8.Принимать индивидуальность ребенка.
- 9.Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
- 10.Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя. **Например, слова поддержки:**

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность. Таким образом детям просто необходима ваша поддержка.

Предлагаем Вам памятки-рекомендации, которые Вы ненавязчиво можете предложить своим детям для эффективной адаптации к новым

условиям обучения в колледже. (Памятки раздаются каждому присутствующему родителю)

**Памятка-рекомендация
студентам по организации своей учебно – профессиональной
деятельности в ходе обучения в колледже.**

Данные рекомендации сформулированы в результате анализа полученных данных о социальной адаптации к обучению в колледже исследуемых студентов первого курса, которые помогут им наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение в среднем специальном заведении – это и одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого студента – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если преподаватель «скучный», но Вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже Ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что Вам «все-таки

интересно» Вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. И если в аудитории найдутся хотя бы несколько таких студентов, внимательно и уважительно слушающих преподавателя, то может произойти «маленькое чудо», когда преподаватель «вдруг» заговорит с увлечением, начнет рассуждать смело и с озорством. Если это кажется невероятным, просто вспомните себя в подобных ситуациях, когда с приятным собеседником-слушателем Вы вдруг обнаруживаете, что говорите намного увереннее и даже интереснее для самого себя. Но «маленького чуда» может и не произойти, и тогда главное – не обижаться на преподавателя. Считайте, что Вам не удалось «заинтересовать» преподавателя своим вниманием (он просто не поверил в то, что Вам действительно интересно).

- Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в Вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придраться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя, попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, а затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для диалога, который уже после лекции на семинаре может превратиться в диалог реальный. Критика (особенно критика преподавателя) должна быть конструктивной и доброжелательной.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует

задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

3. Правила конспектирования на лекциях:

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

4. Правила подготовки к зачетам и экзаменам и корректного поведения при их сдаче преподавателям:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам, чтобы Вы точно знали, где что у Вас записано.

- Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены будет сдавать более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

- Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то у него есть формальное право потребовать проведения зачета с участием другого преподавателя

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем выполнить любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.

2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.

3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.

4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.

5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.

6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, то есть осуществляй и используй обратную связь.

7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Чтобы последовать всем этим советам, нужно приложить немало усилий и иметь терпение и волю. Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

Как воспитывать волю

1. Понаблюдай за собой в течении какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя цель.
2. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого, от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие раз принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.
6. Умей отступать. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.
7. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

Как управлять своими эмоциями

1. Полностью избавляться от эмоций и неразумно, и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших, стопроцентно вредных или стопроцентно полезных.
2. Джонатан Свифт сказал: «Отдаваться гневу – часто все равно, что мстить самому себе за вину другого». Возьми эти слова своим девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.
3. Необходимое условие радостного настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.
4. Если у тебя возникло раздражение или разозленность, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их

протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты удивишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию негативных эмоций.

5. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям. Психологи гуманистического направления дают здесь такие рекомендации:

- используйте «я- послания», избегая «ты- осуждений», то есть сообщайте о своем чувстве, не обвиняя партнера, а делаясь с ним переживаниями;

- осуществляйте «мы- подход», говорите о вашей с партнером ситуации взаимодействия, предлагайте выход, конструктивное решение возникшей проблемы, но будьте готовы выслушать и принять другой вариант, дайте партнеру свободу выбора;

- говорите открыто, дружелюбно, искренне; будьте «конгруэнтны» - ваши слова, интонации, жесты, мимика, поза должны находиться в соответствии друг с другом, не быть фальшивыми;

- выражайте свою эмоцию, отражайте ее, не пытайтесь занять позу всепрощения, если она не отвечает вашим подлинным переживаниям.

4. Обсуждение вопросов родителей.

5. Подведение итогов.

Приложение 1

Опросник «Шкала социально-психологической адаптированности»

(авторы КРоджерс, Р. Раймонд)

Цель методики: определить уровень социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, выстраивать отношений с социальным окружением и самим собой.

Рекомендации по проведению: данная методика упрощена и адаптирована.

Из 101 вопроса нами были отобраны 44, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Из всех вопросов 4 составляют «шкалу лжи». Вместо сложного выбора из семи вариантов нами предложена дихотомическая шкала ответов «да» или «нет», что упрощает выполнение теста обучающимися.

Дорогой друг!

Прочтите высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При прочтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам. Если вы согласны с высказыванием, то в бланке рядом с его номером поставьте знак «+», а если не согласны, поставьте знак «-».

№		Да	Нет
1.	Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу своё лицо под маской.		

2.	Я предъявляю к себе большие требования.		
3.	Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.		
4.	Я часто чувствую себя униженным.		
5.	Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девушек (парней).		
6.	Я всегда сдерживаю свои обещания.		
7.	Я сам виноват в своих неудачах.		
8.	Я ответственный человек. На меня можно положиться.		
9.	У меня чувство безнадежности. Все напрасно.		
10.	Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.		
11.	У меня мало своих собственных убеждений и правил.		
12.	У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, обзываюсь, никому не даю спуска. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.		
13.	Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.		
14.	Люди, как правило, нравятся мне.		
15.	Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.		
16.	Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.		
17.	Обычно я легко лажу с окружающими.		
18.	Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.		
19.	Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.		
20.	В душе я оптимист и верю в лучшее.		
21.	Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.		
22.	Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.		
23.	Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.		
24.	У меня красивое лицо, фигура. Я привлекателен (привлекательна).		
25.	Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.		
26.	Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.		
27.	Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.		
28.	Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.		
29.	Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.		
30.	Я чувствую вялость, апатию: всё, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.		
31.	Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.		
32.	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.		
33.	Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.		

34.	Бывает, что я сплетничаю.		
35.	Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.		
36.	Это довольно трудно — быть самим собой.		
37.	У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.		
38.	Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.		
39.	Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.		
40.	Я стараюсь не думать о своих проблемах.		
41.	Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.		
42.	Я стеснительный, легко тушуюсь.		
43.	Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.		
44.	Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».		

Спасибо за сотрудничество!

Ключ к тесту:

Показателями адаптированности (А+) служат высказывания 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 24, 26, 31, 33, 37, 39, 41.

Показателями дезадаптивности (А-) служат высказывания 1, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 40, 42, 44.

В шкалу лжи входят высказывания: 6 (+), 23 (-), 34 (-), 43 (-). Если по «шкале лжи» респондент набирает 3 или 4 балла, то его ответы лучше не учитывать как недостоверные. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается 1 баллом, то есть обучающийся максимально может набрать 40 баллов.

Чтобы подсчитать коэффициент СПА, необходимо сложить ответы, на которые респондент ответил «да» по показателю адаптированности, с ответами, на которые он ответил «нет» по показателю дезадаптированности.

Уровни социально-психологической адаптированности:

31 – 40 баллов – максимально высокий;

21 – 30 – высокий;

11 – 20 – средний;

0 -10 – низкий.

Данную методику необходимо проводить не менее двух раз с интервалом по времени не менее 6 месяцев. При оценке социально-психологической адаптированности обучающихся важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

Литература:

Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Новосибирск, 1999.

Дереклеева Н.И. Родительские собрания. –М., ВАКО, 2004.

Психология развивающейся личности/ А.В. Петровский. – М., 1987

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками.-М.,1999.

Соник В.А. Психологический практикум.-М.,1998