

Советы психолога родителям

1. Аксиомы воспитания

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живет во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
4. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
5. Если ребёнок растет в честности, он учится быть справедливым.
6. Если ребёнок растет в упреках, то он учится жить с чувством вины.
7. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
8. Если ребёнок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.
9. Умение прощать - свойство сильных, слабые никогда не прощают.

Рекомендации психолога родителям первокурсника

Ваш ребёнок теперь студент! Сейчас страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего абитуриента – новая и интересная студенческая жизнь.

Но расслабляться еще рано – именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда студент остро нуждается в семейной поддержке. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения, он проходит период адаптации. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник. И эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все поступки молодого человека. Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях.

Более половины студентов проявляют на первом курсе предрасположенность к импульсивности, тревожности, что может повлиять на учебный процесс. Такое поведение студенты могут транслировать в связи с периодом адаптации, так как они поменяли свое социальное окружение, вступили в новые роли.

Чтобы эффективно поддержать студента в сложный период, родителям

необходимо понимать с какими трудностями он сталкивается. И поддержать их в период адаптации, ведь первокурсникам предстоит:

- Осознать себя в новом качестве («Я – студент»);
- Влиться в новый студенческий коллектив;
- Найти общий язык с новыми преподавателями;
- Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

Как помочь первокурснику быть успешным в учебном процессе?

Первые полтора – два месяца, после начала учебного года нужно дать студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс.

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 прогуливать занятия и вовремя к ним готовиться, то необходимо повлиять на ситуацию.

Вы можете объяснить ему, что учеба в профессиональном учебном заведении требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе. Следует учитывать, что если в первый год профессионального обучения были запущены базовые дисциплины, то изучение других предметов на более старших курсах будет начинаться с непонимания.

Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.

Это отличный прием, который помогает в развитии учебной мотивации! Интересуйтесь темами, которые изучает Ваш студент, задавайте вопросы, вступайте в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, человек более глубоко осмысливает его и лучше запоминает. Покажите своему ребенку, какой авторитет он приобрел в Ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать. Такие беседы способствуют формированию доверительных взаимоотношений между детьми и родителями. Кроме того, Вы действительно узнаете много всего интересного.

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? Выберите, что в итоге важнее для вас: диплом в перспективе или деньги сейчас.

И помните, что первый год обучения – самый важный, т.к. именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. Таким образом, на первом курсе Вашему ребенку нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, помните о том, что связь есть даже в космосе. Конечно, вы будете скучать и очень переживать за своего ребёнка. Но вы не потеряете связь с ним. Есть Интернет, телефон, социальные сети!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ:

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов (необходим 8-и часовой сон).
2. Правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
4. Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.
6. В общении демонстрируйте оптимизм и веру в его успехи и начинания.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКОВ:

- Главное в общении с подростком – сохранить с ним контакт и доверительные отношения.

- Старайтесь быть в курсе его дел (занятий, увлечений, круга друзей, места прогулок), но не устраивайте допросов и избегайте мелочного контроля.
- Помните, что в течение двух-трёх лет друзья будут для подростка большим авторитетом, чем родители. Не стоит обижаться. Нужно просто потерпеть, это пройдёт.
- Разговаривайте с подростком чаще. Будьте вместе. Займитесь общим делом.
- Безусловно, принимать ребёнка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный и так далее, а за то, что он есть.
- Можно выражать недовольство поступком, отдельными действиями подростка, но не подростком в целом.
- Можно осуждать действия подростка, но не его чувства. Волшебные слова мудрого родителя: «Я тебя понимаю. Я вижу, что тебе плохо (обидно, страшно, грустно, ты злишься»).
- Прикасайтесь к своему ребёнку, чаще обнимайте его.
- Берите на себя только те дела подростка, которые он не может выполнить сам. Остальное предоставьте ему делать самостоятельно.
- Позволяйте подростку встречаться с отрицательными последствиями его действий. Тогда он научится отвечать за свои поступки.
- Чаще хвалите подростка. Похвала принесёт больше пользы, чем критика.
- Не сравнивайте подростка с другими детьми. Это вызовет только агрессию.
- Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении подростка. Может быть, подростку нужна помощь специалистов (врача, психолога, психиатра).
- Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого подростка.
- Правил, запретов не должно быть слишком много.
- Правила и требования должны быть согласованы родителями между собой.
- Не занимайтесь «воспитанием», когда вы взвинчены, раздражены.
- Главное, чтобы подросток знал: что бы с ним ни случилось, он может попросить у вас помощи.