

Психологическая адаптация – это приспособление человека как личности к определенным нормам, условиям, принципам, этикету в обществе в соответствии с требованиями самого общества, а также с учетом личностью своих собственных индивидуальных качеств. Поступив в лицей, ваш ребенок попадает не только в новое учебное заведение, в новый коллектив, но и знакомится с новой системой – компетентностным подходом к обучению. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, а особенно ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и в лицее.

Частыми признаками сложностей в адаптации к новым условиям обучения и воспитания являются:

- изменения привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку, неумение правильно его распределить;
- разлука с родителями, родственниками (для иногородних учащихся);
- перегрузки учебной деятельности;
- сложность учебного материала;
- сложности во взаимодействии с новым педагогическим коллективом и сокурсниками.

Проходит немало времени, прежде чем подросток приспособится к новым требованиям обучения и проживания. В свою очередь, успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе является залогом дальнейшего развития каждого учащегося как человека и будущего специалиста.

Чтобы период адаптации учащегося первокурсника был более легким и безболезненным психологи родителям рекомендуют:

1. Следить за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня, правильно организовал свой быт с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
2. ♣ Настроить своего первокурсника на серьезный лад.
3. ♣ Обеспечивать его в течение всего учебного года денежными средствами. Чтобы у него не было надобности работать этот год. Сразу же возникает вопрос — сколько денег давать? В этом деле главное найти золотую середину. Если денег у учащегося будет много, есть риск, что он будет больше времени уделять развлечениям, нежели учебе. Если денег не хватает, будет ходить голодным, или ещё хуже поддастся в воровство или нахлебничество, что негативно скажется на системе взаимоотношений.
4. ♣ Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, ежедневно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.
5. ♣ НО, не мучайте своего ребенка слишком частыми звонками, допросами и нотациями. Но, разумеется, совсем уже без внимания его тоже оставлять не стоит. Необходимо действовать деликатно.

6. ♣ Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на занятиях. Деликатность нам необходима как воздух. Учащийся уже взрослый и самостоятельный, а тут родитель с допросами. Перед товарищами неудобно. Лучше первые два месяца вообще не вмешиваться в учебный процесс, а дать время учащемуся проявить свою осознанность и самостоятельность. Вот, если уж по истечению этих месяцев вы почувствуете, что что-то не так, то тогда уже спешить на помощь. 3. По возможности создать условия для полноценного обучения – исключить отвлекающие факторы (компьютеры, планшеты, объёмный интернет трафик, плохие вести из дома и т.д.). 4. Контролировать посещаемость и успеваемость учащегося на протяжении всех лет обучения.
7. ♣ Поддерживать связь с кураторами, администрацией. Желательно незаметно для первокурсника. Опять-таки психологический момент. Благодаря этому вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые учащиеся не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать. 5. Быть внимательным к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке. 6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность. 7. В общении демонстрировать оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова поддержки, как: «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». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала» и т.д. Самое важное — морально поддерживайте, верьте в свое чадо! И у него обязательно все получится.