Адаптируемся без проблем

*СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ ПЕРВОКУРСНИКАМ*

Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить неприятности, возникающие при адаптации? Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации: · Проявляете терпение. Неприятности не проходят за одну ночь. · Мыслите позитивно. Пытайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития. · Старайтесь не жалеть себя. Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей. · Опирайтесь на духовные ценности. По мнению психологов, те кто имеет «духовную основу» (глубокие религиозные переживания, философские убеждения или внутренняя вера в успех), легче справляется с неприятностями, используйте ее в качестве отправного пункта для преодоления проблем. Родителям студентов Рекомендации для родителей (советы психолога) Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным был адаптационный период в новых образовательных условиях. Ведь они так привыкли к домашнему теплу, к своим близким, любимым родным. Основная задача педагогов, психолога, родителей заключается в том, чтобы помочь студентам нового набора органично вписаться в образовательный процесс, сохранив при этом целостность и уникальность личности, способной к самореализации, самоконтролю, самопознанию. Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

1. соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;

2. правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;

3. находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;

4. занимался физкультурой в течение всего дня;

5. поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

6. учился больше работать самостоятельно;

7. поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте вежливы друг с другом!

8. поддерживайте постоянную связь с педагогами, кураторами.

Говорите сыну или дочери: « Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это. В общении со своим ребенком не употребляйте выражений: « Ты всегда», «Ты вообще», Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь домой, не забывайте сказать: « А все – таки, как хорошо у нас дома!» Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: « Ты хорош, но не лучше других». В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.