

**Тревожные сигналы для родителей:
как понять, что ребенку стало тяжело учиться?
Первые симптомы проблем.**

Критерии, свидетельствующие о трудностях в обучении и низком уровне адаптации студента:

- равнодушно или отрицательно относится к университету;
- жалуется на здоровье;
- чаще наблюдается подавленное настроение;
- нет интереса к выполнению учебных заданий;
- учебные задания выполняются несистематически, нерегулярно, необходим постоянный контроль, напоминания со стороны родителей;
- нет близких друзей, знает по именам и фамилиям лишь часть одногруппников.

Показатели среднего уровня адаптации:

- положительно относится к университету, посещение не вызывает отрицательных переживаний;
- понимает учебный материал, если преподаватель излагает его подробно и наглядно;
- усваивает основное содержание учебных программ;
- самостоятельно решает типовые задачи;
- сосредоточен и внимателен при выполнении заданий при контроле взрослого;
- бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интересным;
- почти всегда выполняет домашние задания;
- дружит со многими одногруппниками.

Высокий уровень адаптации:

- студент положительно относится к университету, предъявленные требования воспринимает адекватно;
- учебный материал усваивает легко;
- глубоко и полно овладевает программным материалом;
- решает усложненные задачи;
- прилежен, внимательно слушает указания и объяснения преподавателей;
- выполняет поручения без внешнего контроля;
- проявляет большой интерес к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем занятиям;
- занимает в группе благоприятное статусное положение.

Источник: Волошина Р. Г., Гомозова И. С. Методические рекомендации социально-психологической службы для классных руководителей групп 1 курса по адаптации студентов к учебно-воспитательному пространству. М. 2010. /<http://psychologrita.blogspot.ru/2011/10/blog-post.html>

Как поддержать ребенка в учебе в университете?

Основная задача педагогов, психологов, родителей – помочь студентам-первокурсникам успешно адаптироваться к новым условиям обучения.

В связи с этим возникает вопрос: какова роль в этом процессе родителей, как они могут помочь ребенку успешно адаптироваться к новым условиям обучения?

Восточная мудрость гласит: можно привести лошадь к водопою, но невозможно заставить ее пить.

Родители не могут за ребенка делать домашние задания, сдать сессию, выучить предмет

Задача родителей – оказать ребенку поддержку.

Это значит заботиться о ребенке, создавая особую атмосферу, помогать преодолевать трудности, страхи, избегать стрессы.

Чтобы поддержать первокурсника, родителям важно:

- настроить своего ребенка на серьезный лад;
- проявлять интерес к обучению ребёнка в университете.
- деликатно интересоваться его жизнью: что нового он узнал на лекциях, с какими трудностями столкнулся.
- Способствовать формированию внутренней. Познавательной мотивации к обучению в вузе и получению будущей профессии.
- Помочь ребенку выделить главные жизненные цели, сосредоточить его усилия на их достижении. Достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе и улучшают душевное самочувствие.
- Важно поощрять ребенка,
- находить конструктивные высказывания, чтобы отметить успехи, достижения ребенка.
- Помогать ребенку, если он в этом нуждается. Например, помочь найти информацию в книге, в Интернете, почитать вслух, если устали глаза.
- Помочь успокоиться, расслабиться, снять напряжение. Для этого:
 - важно научиться слушать ребенка,
 - разговаривайте с ребенком, не жалеете для этого времени,
 - учите ребенка обсуждать свои проблемы с родителями.
 - сместите акцент на деятельность, например, можно обсудить план предстоящей презентации, попросить ребенка показать ее, дать советы по ее улучшению,
 - сделать массаж (головы, шеи);
 - рассказать яркую и запоминающуюся эмоциональную, смешную историю.
- Опирайтесь на сильные стороны Вашего ребёнка
- Радуйтесь успехам ребёнка.
- Верьте в способности своего ребёнка.
- Следить за тем, чтобы ребёнок соблюдал режим дня:
 - ложился спать не позднее 23 часов. Адекватный сон выступает важнейшим фактором, редуцирующим стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов.

Если имеется недостаточная продолжительность сна, можно лечь на 30-60 минут раньше и контролировать результат через несколько дней.

Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.

Исследования подтверждают, что наиболее благоприятное время лечь спать - между 21-22 часами, так как на 22 - 23 часа приходится один из физиологических спадов.

Если человек не засыпает по каким-то причинам к 24 часам, то в 24 часа это удастся с трудом.

Часто именно эти часы суток используют для той или иной творческой работы, так как действительно на 24 - 1 час ночи приходится один из пиков нашей работоспособности. Но она является не естественной активностью, и в последующие дни у таких людей резко снижается работоспособность.

Нарушения естественного ритма сна приводят к ишемической болезни сердца, гипертонии, хронической усталости и прочее. Люди, живущие вопреки естественному биоритму, ускоряют процесс старения.

Замечено, что на 5 - 6 часов утра приходится самый значительный физиологический подъем и самая высокая работоспособность человека, но, к сожалению, современный человек это время просыпает.

Активные часы для всех - с 5 до 6 часов, с 11 до 12 часов, с 16 до 17 часов, с 20 до 21 часа, с 24 до часа ночи.

Пассивные часы - с 2 до 3 часов, с 9 до 10 часов, с 14 до 15 часов, с 18 до 19 часов, с 22 до 23 часов.

Уровень работоспособности колеблется не только в течение суток, но и в течение недели.

В понедельник физическая и умственная работоспособность минимальна. Затем она постепенно возрастает, достигая максимальных значений в среду и четверг.

В пятницу работоспособность вновь резко падает. Зная закономерности недельных изменений работоспособности, можно оптимально организовать режим дня и спланировать время для учебы и отдыха.

- Следите, чтобы ребенок занимался физкультурой в течение всего дня. Регулярные физические упражнения (минимум 3 раза в неделю по 30 минут) снимают нервное напряжение, укрепляют здоровье, помогают бороться со стрессом. Нужно искать такие виды активности, которые будут нравиться ребенку (прогулки, бег, танцы, велосипед, иначе они будут восприниматься как рутинные и избегаться).
- Небольшие физические упражнения особенно полезны для пользователей компьютеров. Несколько глубоких вдохов с медленным выдохом могут противодействовать немедленной стрессовой реакции или панической атаке.
- Необходимо, чтобы ребенок находился на свежем воздухе не менее двух часов в день (это улучшает самочувствие);
- правильно питался — не менее 3 – х раз в день; желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к.

кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции. Примерно через 3 недели после постепенного сокращения потребления кофеина отмечается снижение тревоги и беспокойства, изжоги и мышечных болей.

- Поддерживайте психологический комфорт в семье;
- Найдите резервы времени, отдыхайте всей семьей.
- Пусть в Вашей жизни найдется место юмору и смеху. Просмотр комедий — особенно всей семьей — заметно снижает психическое напряжение.
- Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение.
- Помогает смена деятельности, когда положительные эмоции от какого-то приятного занятия вытесняют огорчение. Хотя попытка изгонять сильный стресс столь же сильной радостью таит в себе угрозу. Так, студент, отправившийся на дискотеку после изнурительного экзамена, фактически удваивает свой стресс и в итоге чувствует себя окончательно опустошенным.
- Обязательно поддерживайте связь с куратором. Благодаря контактам с куратором Вы узнаете достоверную информацию об успехах ребенка (иногда студенты предпочитают скрывать информацию о задолженностях, о том, что грозит отчисление).

