

## **Психологическая поддержка студентов - первокурсников. (Рекомендации родителям)**

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки подросток 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 первокурснику поверить в себя и свои способности;
- который помогает подростку избежать ошибок;
- который поддерживает учащегося при неудачах.

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

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

Для того чтобы поддержать, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности. Завышенные требования родителей к учащемуся сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что их ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в колледже.

Подлинная поддержка взрослым подростка должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение учащегося 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 подростка 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 первокурсника в себе играет вера в него родителей и педагогов. Родитель должен показать учащемуся, 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 подростка. Такой акцент на прошлом может породить у учащегося ощущение преследования. Подросток может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

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

- забыть о прошлых его неудачах;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить первокурснику 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 первокурсника, необходимо:**

- 1.Опираться на его сильные стороны.
- 2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.
- 3.Показывать, что вы довольны его достижениями.
- 4.Уметь и хотеть демонстрировать ему любовь и уважение.
- 5.Внести юмор во взаимоотношения с ним.
- 6.Уметь взаимодействовать с подростком.
- 7.Принимать его индивидуальность.

8.Проявлять веру в него и эмпатию.

9.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 подростку почувствовать свою нужность. Таким образом, учащимся просто необходима ваша поддержка.