

Батькам студентів. 10 порад психолога

1. У студентському віці діти починають оцінювати своїх батьків. Вони обговорюють їх життя, поведінку, вчинки, зовнішній вигляд, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на Ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для Вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, *починайте готуватися до цієї оцінки якомога раніше.*

2. Головне у ваших взаєминах – взаєморозуміння. Щоб встановити його, Ви повинні проявляти ініціативу і не тримати образ. Не слід як йти на поводу миттєвих бажань Вашої дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо Ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і захоплення. Вони повинні відчувати, що Ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на Вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

3. Важливе значення для студентів мають Ваші доходи. Заздалегідь подумайте, що Ви можете покласти на іншу чашу терезів, коли Ваша дитина піросла і поставить Вас перед цією проблемою. Багато студентів змушені йти працювати, так як вони, як дорослі особистості, потребують коштів. З одного боку, робота – це добре. Це означає самостійність і адаптацію до життя. Але якщо це вимушено (батьки не мають змоги допомогти фінансово або навмисне цього не роблять) – студент буде намагатися поєднувати навчання і роботу, що в будь-якому випадку вплине на навчання, на здоров'я, на психологічний стан. Тому все повинно бути в міру. Необхідно допомагати Вашій дитині, але давати зрозуміти, що це не буде все життя, і рано чи пізно їй самій доведеться заробляти на своє життя, але цей перехід повинен бути усвідомлений. Надайте своєму студенту можливість самому обрати сферу діяльності, і тоді його робота буде приносити не тільки дохід, а і задоволення.

4. Ви хочете, щоб Ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчіться самі і навчіть її основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що Ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки – це лише «швидка допомога» в тих випадках, коли організм не може впоратися сам з навантаженнями, насамперед фізичними.

Студент – вже цілком сформована і розумна людина. Проте не всі в цьому віці усвідомлюють ціну здоров'я. В активному житті немає часу на правильне харчування, достатній сон, вчасне лікування хвороб тощо. І абсолютно необхідно, щоб студент розумів: щастя без здоров'я не буває. І не треба повчати його, як він повинен робити. Краще поясніть, який він має вибір, і які наслідки його будуть чекати від кожного рішення. Що саме обрати – його бажання. Але у будь-якому випадку підтримайте його, навіть якщо Вам це не подобається.

5. Скільки часу в тиждень Ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути відверті розмови, походи в театр і на природу, читання книг та інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, змушених проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Почніть не тільки займатися тим, що Вам буде цікаво разом, а і тим, що дитині буде цікаво Вам розповісти.

6. Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант – дати прості і прямі відповіді на запитання. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва,

загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

7. Не оберігайте студентів надмірно від проблем, як психологічних (навіть якщо сталося нещастя – це загартує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Студенту необхідні позитивні і негативні емоції. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає студенту повністю сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти йому стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють дитину можливості набути життєвий досвід, знайти свій шлях. **Не втручайтеся** в справу, якою зайнята дитина, **якщо вона не просить допомоги**. Своїм невтручанням Ви будете повідомляти їй: «Все порядку! Ти, звичайно, молодець і сам (сама) впораєшся!». Але, **якщо дитині важко, і вона готова прийняти Вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй**. Дуже добре почати зі слів: «Давай разом».

8. Якщо Ви вже встигли наробити помилок у вихованні, Вам буде важче, ніж напочатку шляху. Але якщо у свого вихованця Ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

9. Якщо Ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або доньки з будь-яких важливих для них питань, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і Вашій дитині. І намагайтесь не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко. **Можна висловлювати своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому. Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття. Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття.** Ваш правильний вибір принесе Вам спокій та гармонію в сім'ю!

Вирази, які боляче травмують дитячі душі, яких бажано уникати:

- Я тисячу раз тобі казав (казала)...
- Невже тобі не зрозуміло, що...
- Скільки разів треба повторювати...
- Всі люди..., а ти...
- Ну на кого ти схожа (схожий)?..
- Що ти до мене причепилась (причепився)?..
- Ти такий, як твій батько (мати)...

Вирази, які бажано вживати якомога частіше:

- Ти в мене такий хороший (хороша)!
- Порадь мені, будь-ласка...
- Ти мене завжди правильно розумієш...
- Ти в мене молодець!
- Як я тобі вдячна (вдячний)!
- В тебе все вийде, я вірю в тебе!
- Я тебе дуже, дуже люблю!

10. Довіра – основа відносин. Студенти – вже не діти, і не треба для них тотального контролю. Батькам дуже важко навчитися довіряти, але без цього кроку неможливо підтримувати контакт з дитиною. Якщо Ваша дитина відчуває, що Ви їй довіряєте, вона зможе розкриватися для Вас, і з Вашої сторони найкращою відповіддю буде підтримка. Підтримка в будь-якому випадку. Навіть якщо Ваша дитина прийняла рішення, яке Ви не

схвалюєте, і це призвело до негативних наслідків, ні в якому разі не наголошуйте словами «А я ж казала (казав)!», а навпаки, допоможіть вирішити складну ситуацію або уникнути наслідків.

Студенти знаходяться у тому віці, коли людина вперше зіштовхується з дорослими проблемами. Хибно вважати, що їм не потрібна допомога і вони вже дорослі. Навпаки, **без правильної підтримки реалії життя можуть завдати значної шкоди тільки сформованій особистості**, виробляючи комплекси, страхи, і бажання лише закриватися у собі. А не навпаки, розкривати свій потенціал на повну. І роль батьків неоціненна, так як без їх допомоги, дитина буде шукати допомогу на стороні.

І не забувайте про власні потреби. Коли батьківство починає надто нагадувати важку працю, і Ви відчуваєте, що бракує терпіння, приділіть трохи часу лише собі. Робіть те, що приносить Вам задоволення. Якщо Ви розумієте, що втрачаєте контроль над собою і можете накричати, образити, принизити чи вдарити дитину, залиште її на кілька хвилин, порахуйте до десяти і заспокойтеся. Будь – якою поведінкою дитина ставить перед батьками одне запитання: « Ви любите мене таким (такою), яким (якою) я є?»

Щастя, здоров'я та сімейної злагоди Вам, шановні батьки!!!

Рекомендації батькам для покращення процесу адаптації першокурсників:

1. Встановіть тісний контакт з завідувачем відділення, завідувачем гуртожитку, класним керівником, обміняйтеся номерами телефонів;
2. Ознайомтеся з умовами навчання та проживання ваших дітей у гуртожитку;
3. Цікавтеся справами вашої дитини від самої дитини та класного керівника (дайте вашій дитині відчути вашу підтримку та бажання допомогти в будь-якій ситуації);
4. Обов'язково відвідайте батьківські збори, там ви зможете отримати об'єктивну інформацію про навчально-виховний процес у навчальному закладі;
5. Будьте уважні до емоційного стану та поведінки вашої дитини. Якщо вас щось насторожує зверніться за допомогою до класного керівника, завідувача відділенням або до психологічної служби коледжу;
6. Будьте впевненими в успіхах своєї дитини, встановіть довірливі відносини між собою, тоді процес адаптації буде проходити м'якше і швидше, якщо в цей період поруч будуть турботливі батьки.

СЛОВА ПІДТРИМКИ:

«Знаючи тебе, я впевнений, що ти все зробиш добре»
«Ти робиш це дуже добре»
«Мені було дуже приємно стежити за тим, що відбувається»
«Це серйозний виклик, але я впевнений, що ти готовий до нього»

ЯКІ СЛОВА НЕ СЛІД ГОВОРТИ:

«Ти завжди...»
«Ти не такий як ...»
«Ти взагалі...»
«Вічно ти...»

У жодному випадку не залишайте дитину в цей складний адаптаційний період, стримуйте свої негативні емоції та підтримайте і надайте допомогу дитині.