



РУКОВОДСТВО ДЛЯ СЕМЬИ:

ПОДДЕРЖКА ВАШЕГО РЕБЕНКА ПОСЛЕ ШКОЛЫ



Держите с нами связь

- <https://gearup.wa.gov>
- <https://wsac.wa.gov/12th-year-campaign>
- <https://wsac.wa.gov/college-bound>

Первый год учебы в колледже – это время перемен для всех. Студенты могут переживать следующие общеизвестные трудности:

Финансовые.

Учеба и жизнь в колледже может быть дорогостоящей. Студенты должны научиться, как распоряжаться своими финансами и избегать задолженности по кредитной карточке.

Независимость.

Как молодые взрослые, они теперь в большей степени подотчетны за свои действия. Студенты должны балансировать учебу, работу, социальную жизнь, сон, и свой бюджет. Они будут иметь больше свободы, но с этим больше и ответственности.

Социальные.

Когда студенты начинают новую учебу, они должны реорганизовать свою социальную сферу. Это может означать появление новых друзей, обучение сосуществования с соседями по общежитию и ориентированию в новой среде.

Управление

временем.

От студентов ожидается, что они будут делать больше курсовой работы вне класса, чем в они делали в старшей школе. Как правило, студенты должны планировать, по крайней мере, два часа обучения дома на каждый час в классе.

Академические.

Учеба в колледже будет другой, и более сложной, чем в школе. Некоторые студенты могут быть застигнуты врасплох этой разницей.



Советы для успеха:



- **Присутствие на занятиях.** Присутствие на занятиях является важным фактором в академической успеваемости. В отличие от школы, никто не собирается напоминать студентам приходить на занятия, звонить им, когда они отсутствуют, или вмешиваться, когда пропуски занятий являются чрезмерными.
- **Офисное время.** Инструкторы имеют рабочее время в офисе, когда студенты могут встретиться один на один с их профессорами. Это время для студентов, чтобы получить помощь, получить ответы на свои вопросы, и узнать больше о том, что профессор ожидает от них.
- **Участие в студенческой жизни.** Студенты, которые участвуют в жизни колледжа, часто более мотивированны и сфокусированы. Существуют внутренние спортивные команды, мероприятия студенческой общины, студенческое управление, и клубы, основанные на интересах вне учебы.
- **Календари кампуса, отмена класса.** Академический календарь содержит расписание по регистрации классов и включает крайние сроки отказа от класса. Студенты могут оставить класс в любое время; тем не менее, сроки на академическом календаре определяют, смогут ли студенты рассчитывать на возврат денег, если они отказываются от класса в середине учебной программы.

Переход из школы в колледж является важной вехой в жизни. Многие студенты, независимо от того, живут ли они на кампусе или ездят на занятия, переживают широкий спектр эмоций в свой первый год в колледже. Эти эмоции являются нормальными и часто развиваются в пять этапов, но без определенных временных рамок. Некоторые студенты проходят через все эти этапы до конца первого квартала или полугодия учебы, в то время, как для других адаптация занимает больше времени.

**Медовый
месяц**

**Культурный
шок**

**Начальная
Адаптация**

**Тоска по дому
или потеря
уверенности**

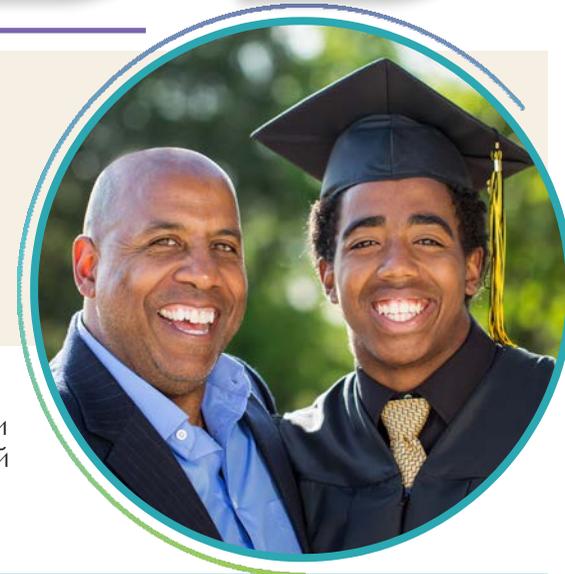
**Принятие и
интеграция**

Первая стадия: Период медового месяца

Многие студенты переживают тревогу, ожидание, и первоначальное чувство свободы, когда они начинают учебу в колледже. Тоска по дому и стремление к частым контактам с семьей являются обычными. Студенты также знакомятся с соседями по комнате, заводят новых друзей на кампусе и знакомятся с новой средой. Это время имеет тенденцию быть самым затратным по финансам, когда студенты приобретают учебники, учебные принадлежности и комнатные украшения и мебель.

Советы для семей

- Согласно закону "О правах семьи на образование и неприкосновенности частной жизни" (FERPA), учебное учреждение не может обсуждать никакой информации о студенте с его или ее родителями, без разрешения со стороны студента. Если вы ожидаете быть в курсе об оценках вашего студента, вы должны обсудить это с вашим ребенком.
- Вы и ваши дети можете иметь противоречивые эмоции когда ваш ребенок начнет учебу в колледже.
- Слушайте с открытой душой и оказывайте поддержку.
- Поощряйте вашего ребенка, чтобы просить о помощи, когда это необходимо, посещать мероприятия по адаптации новых студентов на кампусе, и знакомиться с новыми друзьями.
- Выражайте уверенность в том, что ваш студент сможет успешно разобраться в этой новой обстановке.
- Выступайте в качестве тренера, а не того, кто решает проблемы.
- Говорите о том, как часто вы будете общаться по телефону, через письма, по электронной почте или через текстовые сообщения.
- Обсудите частоту посещений домой и поездок семьи на кампус.
- Говорите об ожиданиях по успеваемости, выбору специальности, и карьере.
- Поощряйте вашего ребенка самому ставить цели по академической успеваемости. Помните о том, что учебная среда колледжа сильно отличается от старшей школы. Студенты могут не сразу получать те же оценки, какие у них были в школе.
- Обсудите оплату за учебу, расходы и варианты трудоустройства.



С чего начать разговор

- Чего ты больше всего ожидаешь от учебы в колледже?
- Что волнует тебя больше всего?
- Как ты планируешь попрощаться, и оставаться на связи с друзьями, которые остаются дома или едут в другие учебные заведения?
- Как ты планируешь оставаться на связи с нами?
- Каким образом и как часто мы должны общаться?
- Как часто ты желаешь приезжать домой?
- Что представляет из себя твой сосед по комнате?
- Какие классы представляются наиболее интересными для тебя?
- Нашел ли ты хорошее место, чтобы учиться?
- Какие мероприятия ты уже посещал?
- Как твои финансовые дела? Так ли, как планировалось?
- Планируешь ли ты получить кредитную карту? Понимаешь ли ты, как работает процентная ставка, и как это может повлиять на твою кредитную историю?

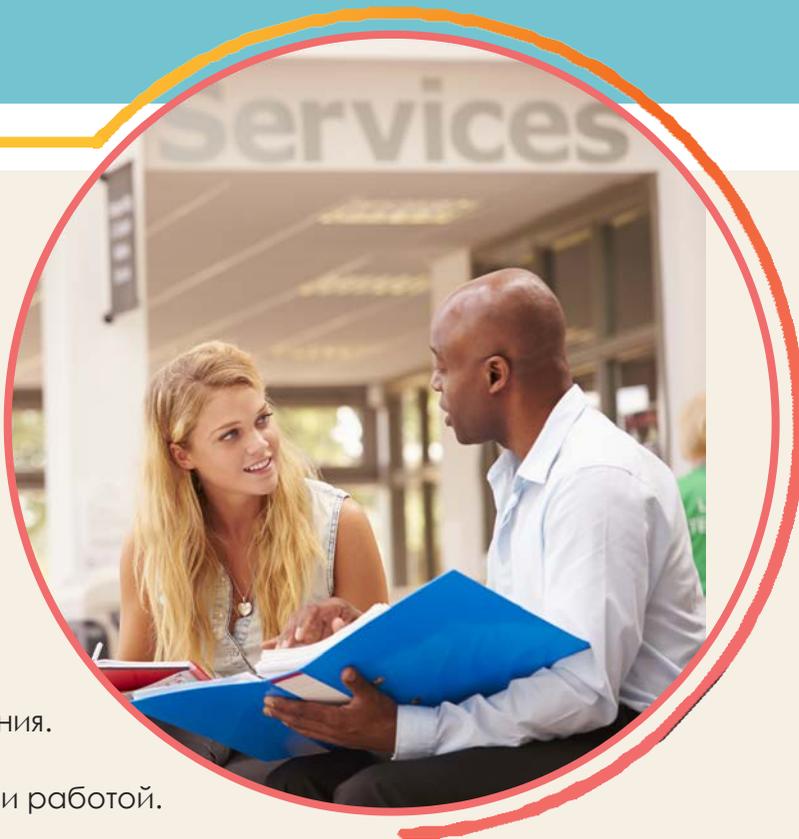
Вторая стадия: культурный шок

Студенты начинают осознавать реалии адаптации к колледжу. Они начинают получать отзывы о достигнутом ими прогрессе. Некоторые будут испытывать шок от нагрузки, результатов первых экзаменов, или проблемы с управлением своим временем.

Студенты могут чувствовать себя не на своем месте и переживать беспокойство. Они могут первый раз иметь дело со следующим вещами:

- Необходимость делить комнату с незнакомцами.
- Распоряжение временем и деньгами.
- Поиски поддержки и необходимость самозащиты.
- Необходимость ездить от дома до учебного заведения.
- Ориентация в новом сообществе.
- Нахождение баланса между сложным обучением и работой.

Когда вы уже думаете, что ваш ребенок успешно адаптировался к колледжу, вы можете получить характерный для второй стадии телефонный звонок, текст, или письмо электронной почтой. Этот этап пройдет. Помогает, когда вы выслушиваете и оказываете поддержку. Напоминайте вашему студенту о том, что такие чувства очень типичны. На кампусе существуют ресурсы, для того, чтобы им помочь, просто нужно спросить.



Советы для семей

- Заверьте вашего ребенка в том, что он или она могут добиться успеха в этой среде. Поговорите о навыках обучения и управлении временем, и напомните о ресурсах, доступных на кампусе.
- Спросите о времени на учебу, нагрузке, и участии в группах и мероприятиях на кампусе.
- Поощрите вашего студента искать помощи у его или ее инструкторов и проконсультироваться с академическим советником при выборе классов на следующий семестр.
- Помогите вашему студенту оставаться в курсе того, что происходит дома. Выразите свое понимание, что ваш студент может печалиться от того, что отсутствует на днях рождения членов семьи, праздниках и мероприятиях вашей общины.
- Обсудите планы на предстоящие события, такие как поездка домой на День Благодарения. Период каникул приближается скоро - как это изменит положение вещей в вашем доме?
- Посылайте «пакеты заботы» с записками из дома - практические вещи, или сладости, которыми можно поделиться с соседями по комнате и друзьями.

С чего начать разговор

- Как ты справляешься с нагрузкой?
- Какое у тебя расписание занятий?
- Какие курсы ты думаешь брать на следующий квартал или полугодие?
- Думаешь ли ты о присоединении к каким-либо группам или клубам, или другой деятельности? Каким? Почему?
- Была ли у тебя встреча с кем-либо из преподавателей или помощников преподавателей?
- Воспользовался ли ты какими-либо услугами по поддержке студентов на кампусе, такими как репетиторство или помощь в написании работ?
- Что ты можешь сделать по-другому на следующем экзамене/письменной работе, чтобы получить лучшие результаты?
- Какие ресурсы предлагаются в твоём учебном заведении, чтобы помочь с этой трудной задачей?
- Как у тебя выходит управлять своими деньгами?



Третья стадия: начальная адаптация

С продолжением учебного года ваш ребенок начнет вырабатывать рутину студенческой жизни. Он или она ознакомится с жизнью на кампусе и с новой академической и социальной средой. Их звонки домой теперь могут быть полны восторга. Они могут звонить реже. В идеальном варианте, это потому что они успешно приспосабливаются к своей новой жизни. Важно, чтобы сохранять пути общения.

Если ваш ребенок живет в студенческом городке или в общежитии, то

это нормально, что у них могут быть конфликты между соседями по комнате. Ваш ребенок может делить комнату с кем-то, кто совершенно отличается от них. Большинство студентов могут разобраться с такими конфликтами, обсудив спорные вопросы друг с другом или с советником по проживанию. В колледже или университете, советник по проживанию - это студент, который отвечает за контроль и помощь другим, как правило, младшим, студентам, которые живут в том же общежитии.

Если ваш ребенок ездит на учебу из дому, он или она могут не чувствовать себя частью общества кампуса, или не знать так хорошо ресурсов и жизни кампуса, как их сверстники. Они также должны уравнивать свои обязанности по дому, и в школе. Важно, чтобы они строили отношения с преподавателями и одногруппниками. Они могут полагаться на внешнюю систему поддержки, и также имеют доступ к академическим и социальным услугам колледжа.

В течение этого времени студенты, как правило, переоценивают свои стратегии управления временем. Они будут исследовать специальности

или профессии.

Они будут составлять планы со своими научными советниками.

Некоторые студенты могут начать планировать переехать с кампуса следующей осенью.



С чего начать разговор

- Ты подал(а) заявления FAFSA или WASFA на следующий учебный год?
- Что тебе нравится в твоих новых классах?
- Делаешь ли ты что-нибудь по-другому в отношении навыков обучения в этом семестре?
- Ты уже решил(а), что будешь делать во время весенних каникул?
- Расскажи о своих близких друзьях на кампусе.
- Ты решил(а), где будешь жить в следующем году?

Советы для семей

Семьи могут испытывать некоторое беспокойство по поводу оценок их ребенка в классах. Спросите, какие изменения, возможно, потребуются для достижения успехов в учебе. Спросите, если они узнавали об академической поддержке, которую предлагает их колледж.

Четвертая стадия: тоска по дому или потеря уверенности

С окончанием заключительных экзаменов, многие студенты вернутся домой на зимние каникулы, и могут возникать вопросы о том, как они будут адаптироваться к домашней рутине. Для многих зимние каникулы - это возможность выспаться и снова пообщаться с друзьями, которых они месяцами не видели. Они также начнут узнавать свои курсовые оценки и переживать с этим радость, разочарование, или облегчение.

Тоска по дому часто приходит сразу после каникул. Ваш ребенок может начать чувствовать себя немного неуверенно и иметь некоторые сомнения в своей новой среде. Студенты часто сомневаются, если их место в колледже, или колледж – это действительно то, что им нужно. Тоска по дому - это нормальное явление. Как и с любым другим крупным переходным периодом, студенты будут иметь свои взлеты и падения. Многие студенты тоскуют по дому в тот или иной период в течение их первого года обучения. Вот некоторые предложения, каким образом вы можете оказать поддержку:

- Успокойте вашего ребенка тем, что эти переживания являются НОРМАЛЬНЫМИ.
- Продолжайте слушать с открытой душой и ободряйте.
- Поощряйте их принимать участие в мероприятиях и группах.
- Центр здоровья на кампусе является прекрасным, конфиденциальным ресурсом для учащихся, которые тоскуют по дому, или испытывают тревоги и депрессии.
- Если ваш ребенок живет в общежитии, поощрите его или ее поговорить с советником по проживанию.

Пятая стадия: принятие и интеграция

Студенты, наконец, чувствуют себя частью сообщества колледжа. Они начинают думать о нем, как о своем доме. Большинство студентов чувствуют себя более уверенно в управлении своим временем и переживают меньше стресса от экзаменов. Они также будут зачисляться в классы на осень и рассматривать варианты возможностей для лета. Некоторые студенты будут иметь смешанные чувства по поводу уезда на лето, а другие решат остаться, чтобы взять летние классы и/или использовать летние возможности для работы.

Если ваш ребенок будет жить дома на период лета, ваша жизнь будет другой, чем, когда они были в старшей школе. Могут возникать недоразумения и конфликты. Ваш ребенок будет чувствовать себя комфортно, привычно пользуясь своей независимостью, особенно в таких случаях, как уходить и приходить не извещая никого. Вы, думая, что знаете интересы и предпочтения вашего студента, можете обнаружить, что они перенесли серьезные изменения, без обсуждения этих изменений с вами. Коммуникация и уважение являются ключевыми в этот период.

С чего начать разговор

- Какие курсы ты берешь в следующем году? Ты уже начинаешь сужать свой выбор предметов в сторону возможной специальности?
- Какой вариант проживания ты рассматриваешь на следующий год?
- Как, ты думаешь, ты изменился(ась) за этот год?
- Что, ты думаешь, мог(ла) бы сделать по-другому в первый год обучения в колледже?
- Я очень горжусь тем, что ты выучил(а) и достиг(ла) в этом году!

Советы для семей

В то время, как ваш студент начинает принимать решение о жилье на следующий год, поговорите о всех факторах, которые нужно рассмотреть. Обратите особое внимание на то, какой тип обстановки поможет вашему студенту быть наиболее успешным академически.

