

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

### **Советы родителям на каждый день**

- Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- 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 всё-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.
- Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
- Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

**Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:**

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;
- Занимался физкультурой в течение всего дня;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Учился больше работать самостоятельно;
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, классным руководителем.

**Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:**

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивать промахи молодого человека.
- Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять веру в ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.

### **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.

### **Какие слова не следует говорить:**

- «Ты всегда»,
- «Ты вообще»
- «Вечно ты».

В первую очередь необходимо дать понять вашему ребенку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в этом колледже и по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни, хорошо зарабатывать в будущем.

Не препятствуйте его общению с другими студентами, ведь обмен полезной информацией еще никому не помешал. Кроме того, многие старшекурсники уже задумываются о своем будущем, подрабатывают, и их пример может позитивно повлиять на вашего ребенка.

Постарайтесь умно и тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период, возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

Поверьте, что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш ребенок будет вам очень благодарен и никогда не забудет протянутую ему руку помощи.

