

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКОВ

### Советы родителям на каждый день

1. Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
2. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
3. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома!»
4. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
5. 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.
6. Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
7. 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?».
8. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
9. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
10. 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: лег 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, начальником курса, администрацией колледжа.

Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивать промахов молодого человека.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
6. Знать обо всех попытках справиться с заданием.
7. Уметь взаимодействовать с ребенком
8. Принимать индивидуальность ребенка.
9. Проявлять веру в ребенка.
10. 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.