



### «Рекомендации родителям первокурсников в период адаптации»

*Родители – это единственные люди, кто не оставит Вас в любой сложившейся ситуации. (Омар Хайям)*

**Адаптация** – это приспособление самоорганизующихся систем к изменяющимся условиям среды.

Студенческая жизнь начинается с первого курса. И потому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсников к жизни и учебе в колледже - залог дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, юноша или девушка попадают в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы, включаться в нужный ритм работы и в дальнейшем получать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

Процесс адаптации длительный и не всегда успешный, и у значительной части студентов возникают проблемы с адаптацией, что связано с личностными качествами самих студентов, отсутствием навыков к самостоятельной учебной деятельности, несформированностью профессионального самоопределения.

**Что могут сделать родители, чтобы процесс адаптации прошел успешно?**

- **Настроить** своего первокурсника на серьезный лад.
- **Следить** за тем, чтобы подросток соблюдал режим дня, правильно

организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

- **Вне зависимости** от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами. Деликатно интересуйтесь его жизнью, его учебой, задавая вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
- **Контролируйте** посещаемость и успеваемость учащегося на протяжении всех лет обучения. Поддерживайте связь с классным руководителем и мастером, вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка.
- **Будьте внимательны** к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте индивидуальность.
- **В общении демонстрируйте** оптимизм, юмор и свою веру в успехи подростка.
- **Используйте** слова поддержки, такие как: «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». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знал».

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

**Старайтесь** говорить с ним на равных, как с 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.

**Спасибо вам, уважаемые родители, будьте счастливы, радуйтесь жизни!**