

## **Советы родителям обучающимся - первокурсников по адаптации в учебном заведении**

Почему вопрос адаптации первокурсников достаточно важен на сегодняшний день? Ведь многие считают, что в современном мире есть проблемы и поважнее. Многие думают: «Какие проблемы могут быть у юноши или девушки, только что поступивших в техникум? Это чистая и беззаботная пора. У них вся жизнь впереди!». И правда, это только начало жизни и важно, чтобы оно было светлым и прекрасным! Но ведь никто не задумывается о том, что у того же юноши или девушки могут возникнуть сложные проблемы с адаптацией к новой обстановке в учебном заведении.

И близкие люди как никто другой способны во многом поддержать и помочь сориентироваться в новой жизненной ситуации. Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы, вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

Ведь успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в техникуме является залогом дальнейшего развития каждого учащегося как человека и будущего специалиста.

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня, правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

2. Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д..

3. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
4. Контролируйте посещаемость и успеваемость учащегося на протяжении всех лет обучения.
5. Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.
7. В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А так же используйте такие слова-поддержки, 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 знала»

