

### Советы родителям первокурсников на каждый день:

- Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- Не расставайтесь с сыном (дочерью) в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- Внушайте сыну (дочери) давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
- В спорах с сыном (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.

*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 1 часа в день. Это улучшает самочувствие.
- Занимался физкультурой.
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Учился больше работать самостоятельно.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
- Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
- Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, классным руководителем. При необходимости обращайтесь к психологу образовательного учреждения.