**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО АДАПТАЦИИ В КОЛЛЕДЖЕ**

Что делать родителям первокурсника? Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться, влиться в нужный ритм работы, в незнакомый коллектив, а дальше получать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни. Ведь успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого учащегося как личности и будущего специалиста. А близкие люди как никто другой способны во многом поддержать и помочь сориентироваться в новой жизненной ситуации. Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники. Как там наш ребёнок, он совсем один, будет ли успевать, а вдруг с плохими ребятами свяжется ... — целый рой мыслей в голове, от которых сложно уснуть и даже валериана не помогает. Но успокоить себя все-таки надо. Вспомните себя на первом курсе, ваши чувства, мысли. И не мучайте своего ребенка слишком частыми звонками, допросами и нотациями. Но, разумеется, совсем уже без внимания его тоже оставлять не стоит. Будем действовать деликатно. Помогите вашему ребенку адаптироваться:

• Настройте своего первокурсника на серьезный лад.

• Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт (с меньшими затратами времени), поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

• Не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.

• Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить вас тому, чему он учится сам.

• По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.

• Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

• Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность.

• В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. А также используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверена, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда…», «Ты вообще…», «Вечно ты…», «Я так и знала…».

• Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

• Регулярно посещайте родительские собрания в колледже.

• Поддерживайте связь с классным руководителем группы, в которой обучается ваш ребёнок, с преподавателем по специальности. Благодаря общению с педагогами, вы узнаете достоверную информацию об успехах и проблемах вашего ребенка.

• В случае возникновения проблем, связанных с воспитанием ребенка, обращайтесь к психологу колледжа.

Ну и самое важное — морально поддерживайте, верьте в своего ребёнка! И у него обязательно все получится!

**УСПЕХОВ ВАМ!**