



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**"Нижегородский строительный техникум"**

**Адаптация первокурсников**



**Советы родителям на каждый день**

- Говорить сыну (дочери): «Людам должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

- Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все – таки, как хорошо у нас дома!»
- Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
- 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.
- Если у вас есть возможность дойти до техникума 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 техникуме?».
- Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- 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: ложился спать не позднее 23 часов.
- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени.
- Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие.
- Занимался физкультурой.
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Учился больше работать самостоятельно.

Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, классным руководителем.

**Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:**

- Избегать подчеркивать промахи молодого человека.
- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Знать обо всех попытках справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять веру в ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.





Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
**"Нижегородский строительный техникум"**

**Памятка родителям по адаптации студентов-первокурсников.**

1. Следите за тем, чтобы Ваш ребенок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
2. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.
4. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
6. В общении 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».

Растению, когда его пересаживают, что нужно? Время и тепло. Чтобы прижилось растение. А тут живой ребенок...

П

