

***Рекомендации родителям первокурсников.***

# Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:

# 1.Спланировал и соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон. 2.Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие. 3.Поддерживал свое здоровье, занимался физкультурой в течение всего дня. 4. Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени. 5.Учился больше работать самостоятельно, развивал самоконтроль и самодисциплину. 6. Поддерживал постоянную связь с преподавателями, классным руководителем. 7.Формировал правильную мотивацию к обучению в колледже.

# Для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

# 1. Опираться на сильные стороны ребенка. 2.Избегать подчеркивания промахов молодого человека. 3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком. 4.Радоваться успехам ребенка. 5.Верить, поддерживать ребенка и его способности.