



Рекомендации родителям первокурсников.

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

- 1. Спланировал и соблюдал режим дня: лег 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. Опирайтесь 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.**