

Рекомендации родителям первокурсников **Как помочь студенту в адаптационный период**

Уважаемые родители!

Ваш ребёнок стал студентом Таганрогского Авиационного колледжа. Позади волнения, связанные с поступлением. Впереди – новые интересные задачи, которые предстоит решать первокурснику.

Именно первый курс обучения, пожалуй, является для обучающихся самым сложным. Семейная поддержка в этот период особенно важна. Сейчас в личности вашего ребёнка, в силу возраста, происходят значительные изменения. В то же время нужно приспосабливаться к новому формату обучения, графику жизни, устанавливать новые связи. Результат учёбы в колледже во многом зависит от того, насколько эффективно пройдёт эта адаптация.

Как поддержать подростка в адаптационный период?

- Напоминайте ребёнку, что учеба в профессиональном учебном заведении требует от гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе.

- Давайте возможность своему первокурснику пробовать себя в роли преподавателя – попросите учить вас тому, чему он учится сам. Интересуйтесь темами, которые изучает ребёнок, задавайте вопросы, вступайте в обсуждение.

- По возможности создайте условия для полноценного обучения, сократите отвлекающие факторы, обратите внимание на режим питания и сна. Ложился спать важно не позднее 23 часов – это обеспечит необходимый восьмичасовой сон.

- Дайте начинающему студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс, но при этом не оставлять без внимания то, как это происходит. Если окажется, что через полтора-два месяца после начала учебного года ваш ребёнок не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, чтобы не прогуливать занятия и вовремя к ним готовиться, потребуется повлиять на ситуацию.

- Учитывайте, что ребёнок может отвергать ваши попытки поддержать его и даже проявлять агрессию. Не идите на поводу у своих отрицательных эмоций, если они проявятся в таких случаях. Если вы станете действовать тактично и уважительно, то в конечном счёте подросток будет благодарен вам за протянутую «руку помощи».