



### Рекомендации для родителей студентов-первокурсников по их успешной адаптации:

- 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;
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.;
- Регулярно давайте возможность своему ребенку попробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;
- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося особенно на первом году обучения;
- 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 так же 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».

Выполнение данных рекомендаций будет способствовать более успешной социально-психологической адаптации студентов к учебному заведению, развитию социальной сплоченности, активности и социального

самоопределения личности современного представителя студенческого сообщества.