Министерство образования и науки Алтайского края

КГБУ «Рубцовский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

**«Мой ребенок - первокурсник»**

памятка для родителей выпускников школ

Сегодня мы посветим нашу встречу адаптации выпускников школы в профессиональных учебных заведениях. Именно самые близкие люди, которыми вы являетесь детям, должны стать незаменимыми помощниками в этом непростом деле. Взрослая жизнь, смена привычной школьной обстановки, привыкание к новому распорядку, приобретение новых друзей таит в себе много опасностей. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки [подросток](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpandia.ru%2Ftext%2Fcateg%2Fwiki%2F001%2F217.php) испытывает разочарование и склонен к различным проступкам. Для того чтобы научиться поддерживать ребенка родители должны изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Старайтесь вербально или не вербально сообщать подростку, что верите в его силы и способности. Вчерашний школьник нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Для того чтобы поддержать ребенка, родители сами должны испытывать уверенность.

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки являются гиперопека, создание зависимости несовершеннолетнего от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям, мешают нормальному развитию его личности подростка.

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей и положительных сторон выпускника. Случается, что поведение подростка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т.п.

Центральную роль в развитии уверенности начинающего студента в себе играет вера в него родителей. Родитель должен показать, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Родителям важно помнить, что если у Вашего ребенка возникнут какие-либо проблемы или появятся вопросы, администрация учреждения профессионального образования и классные руководители всегда окажут Вам необходимую помощь. Поэтому заранее заручитесь номерами телефонов сотрудников, которые Вам смогут помочь, используйте информацию, размещенную на официальных сайтах профессиональных учебных заведений, где обучаются Ваши дети.

Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

1. Следите за тем, чтобы подросток 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 несовершеннолетнем.
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».

Уважаемые родители, мы надеемся, что наши рекомендации помогут в адаптации Ваших детей к новым для них условиям.

Памятку подготовила социальный педагог Кирьянова Е.А

Для составления памятки использовались следующие Интернет-ресурсы:

- [pkgodovikov.mskobr.ru](https://pkgodovikov.mskobr.ru/info_add/psihologicheskaya_sluzhba_kolledzha/rekomendacii_psihologa/rekomendacii_roditelyam_pervokursnikov_po_adaptacii_podrostkov_v_kolledzhe/);

- [chpt.edusite.ru](https://chpt.edusite.ru/p202aa1.html);

- [multiurok.ru](https://multiurok.ru/blog/rekomendatsii-studentam-roditeliam-pedagogam-po-adaptatsii-pervokursnikov.html)