**Памятка родителям студентов 1 курсов по адаптации к учебному заведению**

1. Относитесь к своему ребёнку соответственно его возрасту.

2. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

3. По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.

4. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

5. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

6. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.

7. 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».

8. Приучайте своего ребёнка к самостоятельному обучению. Для него это залог успешного непрерывного образования.

9. Способствуйте формированию чувства ответственности, самоконтроля и оценки себя и своего поведения.

10. Практикуйте бесконфликтное общение.

11. Учите своего ребёнка преодолевать возникающие трудности, не бояться преград.

12. Поощряйте занятие ребёнка любимыми делами, спортом, хобби, это поможет ему развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

13. Проявляйте терпение.

14. Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе. Им свойственно переоценивание значимости внутренних психологических проблем. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи ещё будет», «Разве эта проблема», «В жизни и не такое бывает».

15. Способствуйте формированию у подростка потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.

16. Опирайтесь на духовные ценности (значимости образования, семьи в жизни, уважения личности другого человека, добра, понимания, помощи во взаимоотношениях, ценности здоровья).

17. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны. Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении с ребёнком.

**Педагог-психолог ГАПОУ КК КГТК**

**Головушкина И.В.**

Краснодар 2023г.