

Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению

Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в техникуме). Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:

- изменение привычного ритма жизни;
- недостаток времени на самоподготовку;
- требовательность преподавателей;
- перегрузки учебной деятельности и т.д.

Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

Рекомендации родителям:

1. 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.
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 своем ребенке.
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».