**Уважаемые родители!**

Ваш ребёнок теперь студент! Сейчас страхи и волнения позади, а впереди у вчерашнего абитуриента – новая и интересная студенческая жизнь.

Но расслабляться еще рано – именно первый курс обучения является наиболее трудным, когда **студент** остро **нуждается в семейной поддержке**. Это связано с тем, что в личности и характере первокурсника происходят серьезные изменения, он проходит период адаптации. С одной стороны он уже взрослый человек, а с другой, все-таки – вчерашний школьник. И эта двойственность статуса накладывает отпечаток на характер и на все поступки молодого человека. Известно, что успех студентов в обучении во многом зависит от того, насколько эффективным  был адаптационный период в новых образовательных условиях.

Чтобы **эффективно поддержать студента в сложный период**, родителям необходимо понимать с какими трудностями он сталкивается. И поддержать их в период адаптации, ведь вашим первокурсникам предстоит:

- Осознать себя в новом качестве («Я – студент»);

- Влиться в новый студенческий коллектив;

- Найти общий язык с новыми преподавателями;

- Разобраться в новой ситуации обучения и привыкнуть к ней.

Как помочь первокурснику быть успешным в учебном процессе:

·  **Первые месяц – полтора, после начала учебного года нужно дать новоиспеченному студенту возможность самостоятельно выстроить свой учебный процесс.**

   Он попал в новые условия, и требуется время, чтобы в них сориентироваться. Если спустя пару недель после начала учебного года первокурсник не проявил достаточно самостоятельности и ответственности, чтобы не погуливать занятия и вовремя к ним готовиться, то необходимо повлиять на ситуацию.

   Вы можете объяснить ему, что учеба в профессиональном учебном заведении требует от студента гораздо больше самостоятельности, чем учеба в школе. Следует учитывать, что если в первый год профессионального обучения были запущены базовые дисциплины, то изучение других предметов на следующих курсах будет начинаться с непонимания.

·  **Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам.**

   Это отличный прием, который помогает в развитии учебной мотивации! Интересуйтесь темами, которые изучает Ваш студент, задавайте вопросы, вступайте в обсуждение. Рассказывая услышанный на лекции материал, человек более глубоко осмысливает его и лучше запоминает. Покажите своему ребенку, какой авторитет он приобрел в Ваших глазах, и он будет стремиться его поддерживать. Такие беседы способствуют формированию доверительных взаимоотношений между детьми и родителями. Кроме того, Вы действительно узнаете много всего интересного.

· **Для того чтобы, процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:**

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон;

- Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени;

- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

- Учился больше работать самостоятельно;

- Поддерживайте постоянную связь с руководителем учебной группы.

**Поверьте,** что, несмотря на возможную агрессию и крики о том, что вас никто ни о чем не просил, в душе ваш **ребенок будет вам** очень **благодарен** и никогда не забудет  протянутую ему руку помощи.

Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, **помните** о том, что **связь есть даже в космосе**. Конечно, вы будете скучать и очень переживать за своего ребёнка. Но вы не потеряете связь с ним. Есть Интернет, телефон, социальные сети!

Психологическая поддержка основана на том, чтобы **помочь ребенку почувствовать свою нужность**. Таким образом, детям просто необходима ваша поддержка.

**Родителям первокурсников важно:**

1. опираться на сильные стороны ребенка;

2. избегать подчеркивание промахов молодого человека;

3. показывать, что вы удовлетворены ребенком;

4. уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;

5. внести юмор во взаимоотношения с ребенком;

6. знать обо всех попытках справиться с заданием;

7. уметь взаимодействовать с ребенком;

8. принимать индивидуальность ребенка;

9. проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему;

10. демонстрировать оптимизм.

**Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.**

**Слова поддержки:**

- 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.

**Слова разочарования:**

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

И помните, что **первый год обучения – самый важный**, т.к. именно в это время происходит формирование основных учебных навыков, закладка базовых знаний. Таким образом, на первом курсе вашему ребенку нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

***Ну, и самое важное: морально поддерживайте, верьте в своего ребенка! И у него обязательно все получится!***