



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ ПЕРВОКУРСНИКОВ

- Следите за тем, чтобы соблюдался режим дня: ложиться спать не позднее 23 часов, (необходим 8-и часовой сон), правильно организовать свой быт, с меньшими затратами времени, поддерживать свое здоровье, соблюдать личную гигиену.
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами.
- Регулярно давайте возможность своему ребенку пробовать 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 на протяжении всех лет обучения.
- Будьте внимательны к тем изменениям, которые Вы замечаете в своем ребенке.
- Опирайтесь на сильные стороны, не подчеркивайте промахи, принимайте индивидуальные особенности.
- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. Используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен (а), что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен (а), что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знал (а)».

