

Советы родителям на каждый день

1. Говорите подростку: **«Людам должно быть с тобой легко».**
2. Не расставайтесь с подростком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
3. Старайтесь, чтобы подросток был привязан к дому; возвращаясь, домой, не забывайте сказать: **«А все – таки, как хорошо у нас дома!»**
4. Внушайте подростку давно известную формулу психического здоровья: **«Ты хорош, но не лучше других».**
5. В спорах с ребенком иногда уступайте. Этим вы научите их уступать, признавать ошибки и поражения.
6. Чаще вспоминайте себя в подростковом возрасте. Ставьте себя на место подростка.
7. Научитесь встречать подростка после занятий. Не задавайте вопрос, **«Какие оценки ты сегодня получил?»**, лучше спросите: **«Что было интересного сегодня?»**, **«Чем сегодня занимались?»**, **«Как дела в техникуме?»**.
8. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

9. Радуйтесь успехам подростка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

10. Дайте понять вашему ребенку, что вы видите в нем равноправного партнера, доверяйте ему и относитесь, как ко взрослому человеку, который уже в состоянии самостоятельно строить свое будущее и отвечает за свои поступки.

11. Старайтесь говорить с ним на равных, как со взрослым человеком, подчеркивать важность его выбора и вашу веру в него, а также то, что учеба в колледже по этой специальности обязательно откроет перед ним широкие перспективы, даст возможность устроиться в жизни.

13. Старайтесь умно и тактично поддерживать своих детей и ни в коем случае не бросать в этот сложный адаптационный период. Возьмите себя в руки и не идите на поводу у своих отрицательных эмоций и ни в коем случае не скандальте, не злорадствуйте и не стройте планы, как его проучить, а поддержите и окажите помощь.

14. 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.

Буклет

Советы родителям первокурсников

Тот, кто желает хорошо воспитать ребенка, обречен всегда придерживаться справедливых взглядов.

О. Бальзак



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

1. Спланировал и соблюдал режим дня: лег спать не позднее 23 часов, рекомендован 8- часовой сон.
2. Находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие.
3. Поддерживал свое здоровье, занимался физкультурой в течение всего дня.
4. Правильно организовал свой быт.
5. Учился больше работать самостоятельно, развивал самоконтроль и самодисциплину.
6. Поддерживал постоянную связь с преподавателями, куратором.
7. Формировал правильную мотивацию к обучению в техникуме.

Для того чтобы, поддержать первокурсника, необходимо:

1. Опирайтесь на его сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов подростка.
3. Показывать, что вы им удовлетворены.
4. Радоваться его успехам ребенка.
5. Верить в него и поддерживать.
6. Уметь демонстрировать любовь и уважение к своему ребенку.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ним.
8. Оказать помощь в достижении поставленной цели.
9. Уметь взаимодействовать подростком.
10. Принимать его индивидуальность.
11. Демонстрировать оптимизм и положительное отношение к жизни.

Слова поддержки для вашего ребенка:

- 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 которые не следует говорить:

- «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты»;
- «У тебя ничего не получится!»;
- «Вот почему у всех дети как дети, а у меня...»;
- «Твой друг Артем, справился бы с этим, а ты...»

