

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Говорите дочери (сыну): «Людям должно быть с тобой легко».

Не расставайтесь с дочерью (сыном) в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

Внушайте дочери (сыну) давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорошая, но не лучше других».

В спорах с дочерью (сыном) хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получила?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».

Не раздражайтесь в момент ее (его) временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы дочери (сына) о событиях в ее (его) жизни. Радуйтесь успехам ребенка.

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;

находился на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Это улучшает самочувствие;

занимался спортом;

соблюдал личную гигиену;

учился работать самостоятельно.

Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, кураторами и воспитателями общежития.