**Рекомендации по адаптации родителям и учащимся**

Дорогие ребята, уважаемые родители, поздравляю вас с поступлением в наш замечательный колледж. Для первокурсников и второкурсников нового набора наступило очень интересное, но очень напряженное и ответственное время.

Это период серьезных учебных и эмоциональных нагрузок, потому что нужно адаптироваться (т.е. привыкнуть) к новой обстановке, коллективу, новым учебным требованиям, а иногородним ребятам - и к новому городу, месту жительства.

Период адаптации учащихся проходит в течение первого курса, в зависимости от личностных особенностей и возраста, у кого-то быстрее, у кого-то медленнее.

Обычно у 17-18 летних уч-ся адаптация завершается в конце первого семестра, сдачей первой сессии, у более младших уч-ся к окончанию первого курса.

Я хочу кратко остановиться на некоторых рекомендациях по адаптации для родителей и учащихся, которые помогут избежать стресса от свалившихся на ваши плечи перемен и максимально благополучно пережить адаптационный период.

**Рекомендации для родителей:**

- Будьте внимательны и доброжелательны по отношению к своим детям, помните о том, что они сейчас переживают сложный период, будьте готовы оказать им любую поддержку и оказывайте ее;

- Обсудите с ребенком режим дня (ложиться спать не позднее 23 часов, необходим 8-и часовой сон), правильную организацию быта, с меньшими затратами времени, соблюдение личной гигиены. Если ребенок живет с вами, следите за всеми этими вопросами, как минимум полгода, если в общежитии, постоянно связывайтесь с воспитателем общежития;

- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает ваш первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами, увлечениями, друзьями;

- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;

- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения (но особенно на первом курсе); вне зависимости от того, как далеко вы живете, звоните куратору, приходите и приезжайте в колледж;

- Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке; не стесняйтесь обращаться к куратору учебной группы, преподавателям и администрации колледжа, если эти изменения вас тревожат;

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи, принимайте его индивидуальность;

- В общении демонстрируйте оптимизм, юмор и свою веру в его успехи и начинания. И тогда у нас с вами все получится.

**Вот несколько советов учащимся, как правильно и позитивно адаптироваться в колледже:**

- Регулируйте свой учебный процесс;

- Выучите имена всех преподавателей, посещайте все занятия, выполняйте домашнее задание. Залог успешной сдачи сессии – понимание изучаемых дисциплин;

- Ориентируйтесь в колледже. Еще раз ознакомьтесь с самим зданием, где вы уже учитесь. Походите по его коридорам, посмотрите, как расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д. Так как чаще всего первокурсники опаздывают на учебные занятия элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию;

- Развивайте такие качества как и самостоятельность. Будьте организованы, собраны, вежливы – это также поможет вам;

- Постоянно общайтесь. Следует наладить контакт с одногруппниками и с другими учащимися, соседями по общежитию;

- Говорите о своих проблемах, переживаниях, волнениях. В любых непонятных, трудных ситуациях обращайтесь к куратору группы, социальному педагогу, психологу или любому другому сотруднику колледжа, который, на ваш взгляд, может посодействовать в решении возникающих вопросов. Мы, взрослые, всегда заинтересованы в помощи вам.

Студенческие годы – это одни из самых ярких моментов в жизни человека. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше испытывать только позитивные эмоции от студенческой жизни. Удачи вам!

Более подробная информация об адаптации учащихся нового набора будет находиться на сайте колледжа.