

## АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

Шановні батьки, адаптація студентів першого курсу до освітнього процесу закладу вищої освіти – процес суперечливий і складний, але закономірний і необхідний. Ваші діти набули нового статусу студента. Саме на цьому етапі дуже багато залежить від викладачів, але не менше залежить і від Вас батьків. На нас покладається найвідповідальніша місія – підтримати, навчити, виховати. Для одних студентів процес входження в колектив студентів і звикання до нових умов навчання проходить легко і невимушено, майже непомітно. У інших виникають труднощі як у навчанні, так і у спілкуванні. Дуже важливим є те, щоб через труднощі та невдачі не зник інтерес до навчання

Бути мудрими батьками для підлітка завжди було складно. У підлітковий період слід бути особливо уважними до підростаючої людини і до вибору методів її виховання. Численні дослідження в різних країнах світу доводять, що **найголовніше у ваших взаєминах з дитиною – взаєморозуміння**. Щоб його встановити, ми батьки маємо:

- спілкуватися на «рівних»;
- цікавитися думкою дитини (прислуховуватися до її порад);
- цікавитися планами дитини та враховувати їх;
- звертатися до дитини за допомогою в чому-небудь (таким чином, ви дасте дитині можливість побачити, наскільки вона важлива і потрібна);
- схвалювати її позитивні вчинки;
- просити вибачення, якщо ви не праві;
- звертати якомога більше уваги на дитину та її проблеми (приділяти хоча б 15 хвилин щодня для спілкування з дитиною, в цей час ви не повинні займатися іншими справами);
- тілесний контакт 2-3 рази на день (обнімайте дитину, беріть її за руку гладьте по спині і т.д.)
- проявляти ініціативу і не таїти образ.

**Підтримуйте впевненість дітей у собі, у своїх силах**, у тому, що навіть за певних недоліків (які є у кожного) у них є свої незаперечні достоїнства. Стратегія батьків - сформуванню у дитини позицію впевненості: «Все залежить від мене, в мені - причина невдач чи успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

**Адаптація це не лише неминучий, а і необхідний процес, протягом якого відбувається визнання тих необхідних змін, які відбуваються у самосвідомості особистості в процесі засвоєння нових видів діяльності і спілкування.**

Практичний психолог  
Папп Еніка Йосипівна