

Памятка

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКУРСНИКА!

Переход из школы в колледж — важный этап в жизни подростка, особенно если он переезжает в другой город или впервые остается без постоянного родительского контроля. Вот как вы можете помочь своему ребенку адаптироваться:

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

1. Поддержите, но не контролируйте каждый шаг

Что делать:

- Обсудите новые обязанности (самостоятельное расписание, стирка, питание).
- Напоминайте, что вы рядом, но дайте возможность принимать решения.
- Избегайте фраз: «Ты не справишься», «Я лучше знаю».

Если ребенок несовершеннолетний:

- Договоритесь о регулярных, но ненавязчивых звонках (например, раз в 2–3 дня).
- Узнайте контакты классного руководителя группы на случай экстренных ситуаций.

2. Помогите организовать быт

Что делать:

- Составьте список необходимых вещей (аптечка, продукты, гигиена).
- Обсудите бюджет: как тратить деньги на еду, проезд, учебные материалы.
- Изучите вместе маршрут до колледжа.

Для иногородних:

- Посоветуйте ребенку познакомиться с соседями по комнате.

3. Следите за эмоциональным состоянием

Что делать:

- Первые недели — самые стрессовые. Спрашивайте не только об учебе, но и о настроении.
- Если ребенок грустит или тревожится, предложите обратиться к психологу колледжа (это нормально!) или к классному руководителю..
- Напоминайте, что трудности в начале — это временно.

Тревожные признаки:

- Резкое снижение успеваемости.
- Жалобы на одиночество или конфликты в группе.
- Потеря аппетита/бессонница.

4. Поощряйте самостоятельность в учебе

Что делать:

- Объясните: теперь преподаватели не напоминают о дедлайнах — важно следить за сроками самому.
- Предложите использовать планировщик (например, бумажный дневник).
- Не решайте за него проблемы с учебой (но можно подсказать, как написать вопрос преподавателю).

Для тех, кто учится впервые в посёлке:

- Убедитесь, что ребенок знает, где библиотека, компьютерные классы и кабинеты преподавателей.

5. Стимулируйте новые знакомства

Что делать:

- Поддержите участие в мероприятиях (КВН, спорт, студенческие клубы).
- Если ребенок стесняется, предложите начать с малого: например, вместе с одноклассниками пить чай после пар.
- Напомните, что многие вокруг — тоже новички и тоже переживают.

Важно:

- Не навязывайте общение, но мягко подталкивайте к социализации.

- Если возникают конфликты, научите ребенка обсуждать их с классным руководителем или психологом.

Фраза, которую стоит говорить чаще:

«Я верю, что у тебя получится. Если что-то будет сложно — мы разберемся вместе».

Эти рекомендации помогут снизить стресс и у студентов, и у родителей. Главное — баланс между поддержкой и свободой.

СОВЕТЫ ОПЫТНОГО ПЕДАГОГА

Дорогие родители! Ваш ребенок сделал важный шаг во взрослую жизнь. Как педагог с многолетним опытом, поделюсь советами, которые помогут сделать этот переход мягким и радостным.

1. “Дайте крылья, но будьте надежным тылом”

- Разрешите принимать решения (выбор дополнительных занятий, распорядок дня), но мягко направляйте.
- Для иногородних: составьте “карту безопасности” (адрес поликлиники, общежития.)
- Несовершеннолетним: установите “семейные часы” для звонков, например, каждый вечер в 20:00

2. “Помогите организовать новый ритм жизни”

- Вместе составьте бюджет на месяц (включите 10-15% на непредвиденное)
- Научите простым рецептам “студенческой кухни” (каши, супы в термосе, полезные перекусы)

3. “Будьте мудрым зеркалом эмоций”

- В первые недели чаще спрашивайте: “Что сегодня было самым интересным?” вместо “Как оценки?”
- Поддержите знакомство с классным руководителем группы – это ваш главный помощник в колледже
- Признаки успешной адаптации: ребенок с энтузиазмом рассказывает о новых друзьях и предметах

4. “Научите учиться по-взрослому”

- Обсудите: теперь преподаватель – не школьный учитель, инициатива должна исходить от студента
- Посоветуйте записывать вопросы по ходу лекции – потом задавать на уроках
- Для иногородних: помогите найти “учебную пару” – одногруппника для совместной подготовки

5. “Создайте мост между домом и новой жизнью”

- Пришлите с ребенком “кусочек дома” – семейное фото, любимую кружку, домашнее варенье
- Раз в месяц планируйте “день воспоминаний” – смотрите вместе семейные альбомы по видеочату
- Предложите вести дневник успехов (куда вы вместе записываете достижения)

Важно помнить: первые 2-3 месяца – период адаптации. Если что-то идет не так:

- Для несовершеннолетних: свяжитесь с куратором группы
- Для иногородних: узнайте, кто из студентов учится в колледже из вашего села, посёлка, города.
- В сложных случаях: дежурный психолог колледжа всегда готов помочь

Самый главный совет:

Гордитесь даже маленькими победами! Первая самостоятельно сданная сессия, новое блюдо, которое приготовил, знакомство с другом из другого города – это огромные шаги во взрослую жизнь.

P.S. Храните в телефоне контакты:

- Классный руководитель группы: _____
- Секретарь колледжа: _____