



Рекомендации психолога для родителей первокурсников.

Уважаемые родители первокурсников!

Ваши дети, поступив в колледж, начали новый этап в жизни и в учебе. Для них начался адаптационный период в новых условиях, в которых важно привыкнуть к правилам образовательного учреждения, к одногруппникам, к преподавателям, к новым формам дистанционного обучения.

В этот период для каждого первокурсника очень важна поддержка семьи.

Для того, чтобы процесс адаптации к учебе в колледже проходил более эффективно, необходимо, чтобы ваш сын или дочь:

- Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов (необходим 8- часовой сон);
- Правильно организовывал свой быт с меньшими затратами времени;
- Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;
- Соблюдал правила безопасности жизнедеятельности;
- Учился работать самостоятельно, проявлял ответственное отношение к делу;
- Сам расставлял основные жизненные приоритеты и определял цели на будущее.

Поможем им вместе.

Обязательно наблюдайте за эмоциональным состоянием вашего ребенка – нашего первокурсника, интересуйтесь его делами в колледже.

Если у вас возникают вопросы, связанные с возрастными, психическими особенностями ребенка, вы всегда можете обратиться к психологу Социально-психологической службы колледжа.

Психолог - *Ботова Марина Геннадьевна.*

Запись обязательна. Телефон для записи 8 912 457 72 57.

