Поступление в колледж - это, безусловно, радостное событие, но с началом учебного процесса вчерашние школьники сталкиваются с новыми проблемами – проблемами адаптации.

**А что же такое адаптация?**

***Адаптация*** (от лат. adapto — приспособляю) - cпособность живого

 организма приспосабливаться к изменениям окружающей среды.

В современной психологии понятие адаптации рассматривается как процесс и результат установления гармоничных взаимоотношений между личностью и социальной средой.

**Что такое успешная адаптация?**

Успешную адаптацию студентов можно рассматривать как их включенность:

* в новую социальную среду;
* в учебно-познавательный процесс;
* в новую систему отношений.

**Рекомендации психолога родителям.**

*Для того чтобы, процесс* ***адаптации*** *проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:*

1. соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8-часовой сон;

2. правильно организовывал свой быт, с меньшими затратами времени;

3. находился на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Это улучшает самочувствие;

4. занимался физкультурой в течение всего дня;

5. поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену;

6. учился больше работать самостоятельно;

7. поддерживайте психологический комфорт в вашей семье, не ссорьтесь. Будьте вежливы друг с другом!

8. поддерживайте постоянную связь с педагогами, кураторам.

***Правило первое.***

Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребенка при этом, не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

***Правило второе.***

Уметь слушать своего ребенка так, как вам бы хотелось, чтоб говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

***Правило третье.***

Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.

***Правило четвертое.***

Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители – пример для положительного подражания каждый день.

***Правило пятое.***

Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

**Рекомендации родителям по формированию ответственного отношения к избранной профессии.**

***Не говорите об учебном заведении плохо****,****не критикуйте преподавателей в присутствии детей****.*

Пусть ребенок видит, что вы ***интересуетесь его заданиями***, книгами, которые он приносит из учебного заведения.

***Не*** спешите ***обвинять преподавателя*** в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.

***Принимайте участие в жизни*** ***учебной группы***. Ребенку приятно, если его учебное заведение станет частью вашей жизни.

Обязательно ***поддерживайте и помогайте*** своим детям, ***одобряйте*** даже за небольшие успехи и достижения, помогайте ему взрослеть, постепенно передавая ответственность за какую-нибудь работу.

Не бойтесь лишний раз показать свою ***любовь*** к сыну или дочери. Это только укрепит его уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных жизненных ситуациях.