

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный колледж кулинарии»**



**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ  
«Помощь первокурсникам в адаптации».**

Выполнил:  
Педагог-психолог  
Дудко Т.Г.

Гомель 2023

Цель: познакомить родителей с понятием «адаптация» и её важности для успешной социализации и процесса обучения ребёнка. Дать практические советы родителям в помощи, которую они могут оказать своим детям при переходе на обучение в другое учреждение образования.

Поступив на первый курс нашего колледжа, ребёнок попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться, влиться в нужный ритм работы, в незнакомый коллектив, а дальше получать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни. Ведь успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в колледже является залогом дальнейшего развития каждого обучающегося как личности и будущего специалиста. А близкие люди как никто другой способны во многом поддержать и помочь сориентироваться в новой жизненной ситуации. Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники. Как там наш ребёнок, он совсем один, будет ли успевать, а вдруг с плохими ребятами свяжется ... — целый рой мыслей в голове, от которых сложно уснуть и даже валериана не помогает. Но успокоить себя все-таки надо. Вспомните себя на первом курсе, ваши чувства, мысли. И не мучайте своего ребенка слишком частыми звонками, допросами и нотациями. Но, разумеется, совсем уже без внимания его тоже оставлять не стоит. Будем действовать деликатно.

Помогите вашему ребенку адаптироваться:

- Настройте своего первокурсника на серьезный лад.
- Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов (необходим 8-и часовой сон), правильно организовал свой быт (с меньшими затратами времени), поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- Вне зависимости от того, на какое расстояние уезжает первокурсник, не теряйте с ним связь, регулярно звоните, поддерживайте морально, интересуйтесь успехами и т.д.
- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
- 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. А также используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверена, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверена, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда...», «Ты вообще...», «Вечно ты...», «Я так и знала...».

- Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

- Регулярно посещайте родительские собрания в колледже.

- Поддерживайте связь с куратором учебной группы, в которой обучается ваш ребёнок, с преподавателем по специальности. Благодаря общению с педагогами, вы узнаете достоверную информацию об успехах и проблемах вашего ребенка.

- В случае возникновения проблем, связанных с воспитанием ребенка, обращайтесь к специалистам социально-педагогической и психологической службы колледжа (к педагогу-психологу и педагогу социальному). Ну и самое важное — морально поддерживайте, верьте в своего ребёнка! И у него обязательно все получится!