**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Адаптация** – приспособление ребенка к новым условиям

**Признаки имеющихся трудностей в адаптации:**

· Усталый, утомленный внешний вид ребенка

· Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне

· Стремление отвлечь взрослого от событий в техникуме, переключить внимание на другие темы

\* Негативные характеристики в адрес техникума, преподавателей, мастеров

производственного обучения, одногруппников

\* Жалобы на те или иные события, связанные с техникумом

\* Беспокойный сон

\* Трудности утреннего пробуждения, вялость

\* Постоянные жалобы на плохое самочувствие

**Чаще всего дети сталкиваются со следующими проблемами, вызывающими трудности:**

\* Непривычные условия учебы

\* Новый коллектив

\* Новые преподаватели, мастера производственного обучения

\* Новый статус – обучающийся учреждения профессионального образования

\* Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

**Что нужно сделать родителям для того, чтобы ребенок как можно быстрее адаптировался к новым условиям:**

\* Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом

\* Принимайте ребенка таким, какой он есть, со своими достоинствами и недостатками

\* Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности

\* Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли, чувства, чаще ставьте себя на его место;

\* Создайте условия для успеха ребенка;

дайте ему возможность почувствовать себя сильнее, нужнее, удачливее

\* Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания

\* Помните, что больше воспитывают не слова, а личный пример

\* Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример; помните, что каждый ребенок неповторим и уникален

\* Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет именно таким, как Вы хотите

**ПОМНИТЕ, ЧТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА НЕСЕТЕ ИМЕННО ВЫ!**

**КАК СОХРАНИТЬ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ**

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно их ненавидит и т. д.
2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они уникальны, неповторимы в своем роде. Их чувства — это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными, наивными и простыми.
3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа), то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.
4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочито принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Таким образом, начинается постепенный отход от родителей. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в ещё более глубокое противостояние.
5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, который будет укреплять характер и создавать личность.
6. Не акцентируйте слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли — родители, то она дольше не проходит.
7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твое решение». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.
8. Правда и сочувствие рождают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. «Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель — докопаться до истины.
9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.
10. Избегайте громких фраз и проповедей. Пробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа: «Когда я был в твоем возрасте…», «Это меня ранит больше, чем тебя».
11. Не навешивайте ярлыков: «Аня — глупая и ленивая. Она никогда ничего не добьется». Такое «навешивание ярлыка» ведет к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.
12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.
13. Избегайте крайностей, неправильно давать полную свободу, так же как неверно и «закручивать гайки».
14. Сохраняйте чувство юмора.

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ПРИ КОНФЛИКТЕ С РЕБЁНКОМ**

**Будучи в позиции слушающего**:

* проявляйте терпимость: не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребёнку в выражении, высказывании своих проблем;
* не давайте оценок ребёнку: если вы будете оценивать его чувства, то он станет защищаться или противоречить вам; старайтесь действительно понимать ребёнка;
* не давайте советов: помните, что лучшие решения в конфликте - это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал; часто бывает трудно побороть желание дать совет, особенно когда ребёнок совершит достаточную душевную работу по самостоятельному поиску выхода из трудной ситуации.

**Будучи в позиции говорящего**:

* не обвиняйте - не говорите, что всё произошло из-за недостатков ребёнка и не обвиняйте кого-то ещё в том, что случилось;
* не придумывайте—не говорите ребёнку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;
* не защищайтесь—сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребёнок;
* не характеризуйте - не описывайте личность ребёнка, тем более говоря «ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п.», старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;
* не обобщайте – избегайте использования слов «всегда», «никогда» в описании поведения ребёнка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**СТУДЕНТАМ - ПЕРВОКУРСНИКАМ.**

# Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

# Не ведите себя высокомерно.

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

# Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всѐ в шутку, улыбнитесь.

# Принимайте коллектив таким, каков он есть.

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

# Учитесь трудолюбию и не ленитесь.

Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

# Будьте готовы помогать другим.

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

# В сложных ситуациях не хитрите и не изворачивайтесь.

Помните, «всѐ тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всѐ раскроется и вас накажут.

# Не обсуждайте других.

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

# Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**