

## **Советы и рекомендации для педагогов по адаптации первокурсников к условиям техникума**

1. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учетом психологических и возрастных особенностей.

2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить положительные, отрицательные моменты поступков и предлагать альтернативные способы поведения.

3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

4. Задействуйте во время занятий такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения для студентов со страхами перед публичным выступлением.

5. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

6. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

## **Рекомендации для родителей первокурсников**

- 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;

- Давайте возможность своему ребенку попробовать себя в роли преподавателя – учить Вас тому, чему он учится сам;

- По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы;

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

- 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 так же используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

## **Рекомендации для студентов техникума**

1. Соблюдайте режим дня

2. Следуйте правилам здорового образа жизни

3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.

4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.

6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.

7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

8. Позитивное мироощущение делает мир ярче и интересней.