



## **Памятка для родителей первокурсника техникума**

**Тема:** Адаптация первокурсника: как пережить переходный период вместе Уважаемые родители!

Поздравляем вас и вашего ребенка с поступлением в техникум! Это важный шаг во взрослую жизнь, начало профессионального пути. Первый курс, особенно первое полугодие, — это период адаптации, который может быть непростым. Ваша поддержка сейчас особенно ценна. Эта памятка подскажет, как помочь подростку пройти этот этап успешно.

### **1. Что меняется? (Понимание новой реальности)**

- **Новая система обучения:** вместо одного учителя — много преподавателей, новая форма отчетности (зачеты, курсовые), большой объем самостоятельной работы.
- **Новый коллектив:** новые одноклассники, педагоги, необходимость выстраивать отношения «с нуля».
- **Новые требования:** большая ответственность за посещение, выполнение заданий и результаты. Контроль со стороны взрослых становится менее прямым.
- **Новая социальная роль:** студент — это уже почти взрослый статус, предполагающий самостоятельность и самоорганизацию.

### **2. Как проявляется трудность адаптации? На что обратить внимание (чтобы не путать с ленью)**

- **Повышенная утомляемость, жалобы на усталость** (эмоциональная и физическая нагрузка велика).
- **Раздражительность, тревожность, перепады настроения.**
- **Снижение мотивации:** могут появиться фразы «мне это неинтересно», «зачем я сюда пошел».
- **Трудности с самоорганизацией:** «завал» с дедлайнами, беспорядок в конспектах.
- **Сложности в общении:** мало рассказывает о группе, проводит больше времени в одиночестве.

### **3. Ваша стратегия поддержки: 5 ключевых принципов**

#### **Принцип 1: Сместите фокус с оценок на процесс и состояние.**

- **Вместо:** «Какая сегодня оценка?»
- **Спросите:** «Как прошел день? Что было интересного? Что показалось самым сложным? Как ощущаешь себя в группе?». Интересуйтесь его эмоциями и впечатлениями.

#### **Принцип 2: Помогите организовать быт, а не учебу.**

Ваша задача теперь — не сидеть над домашкой, а создать надежный тыл.

- **Обеспечьте режим и здоровое питание.** Полноценный сон и горячая еда — основа сил для учебы.
- **Помогите наладить логистику.** Обсудите маршрут, проездной, расписание.
- **Дайте карманные деньги** и обсудите базовые правила бюджета.

#### **Принцип 3: Поощряйте самостоятельность, но оставайтесь «спасательным кругом».**

- **Не решайте проблемы за него.** Если конфликт с одногруппником или вопрос к преподавателю — сначала обсудите, как *он* может это решить сам.
- **Четко обозначьте:** «Я всегда готов(а) тебя выслушать и помочь советом, но твоя учеба — это теперь твоя зона ответственности».
- **Поддержите первые самостоятельные решения** (даже если они кажутся вам неидеальными).

#### **Принцип 4: Уважайте его новый статус и круг общения.**

- **Интересуйтесь друзьями и жизнью группы** без излишнего допроса.
- **Принимайте его новые увлечения,** которые могут появиться в техникуме.
- **Избегайте фраз:** «Вот в школе ты был...», «А вот я в твои годы...». Он сейчас строит новую идентичность — «студент».

#### **Принцип 5: Сохраняйте связь с техникумом, но ненавязчиво.**

- **Знайτε контакты куратора группы** и классного руководителя.
- **Посещайте родительские собрания** (очные или онлайн).
- **Сохраняйте информацию о психологической службе** техникума — это ваш ресурс для консультации.

### **4. Чего стоит избегать? (Типичные ошибки)**

- **Паниковать из-за первых неудач** (плохая оценка, сложный модуль). Это часть процесса.
- **Сравнивать с другими** («А вот сын маминой подруги...»).

- **Требовать немедленных высоких результатов.** Профессиональные навыки формируются постепенно.
- **Игнорировать явные признаки стресса** (см. отдельную памятку).

#### **5. Когда стоит обратиться за помощью к психологу техникума?**

- Если признаки стресса не проходят в течение 2-3 месяцев.
- Если ребенок полностью замкнулся, отказывается идти на учебу.
- Если вы чувствуете, что теряете контакт и не можете ему помочь.

**Помните:** Адаптация длится в среднем от 3 до 6 месяцев. Ваше спокойствие, вера в его силы и готовность быть рядом (но не «над душой») — главные условия, чтобы этот переходный период завершился успешно, а учеба приносила радость и удовлетворение.

---

**Контакт для связи и поддержки:**

**Служба психолого-педагогического сопровождения:**

Эл. почта: [marinamorozova3112@yanlex.ru](mailto:marinamorozova3112@yanlex.ru) Телефон: +7 (988) 990-9358

**Вместе мы поможем вашему студенту влиться в новую жизнь!**