

## *Рекомендации родителям учащихся по адаптации к учебному заведению*

- 1.** Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
- 2.** По возможности создайте условия для полноценного обучения – исключите отвлекающие факторы.
- 3.** Контролируйте посещаемость и успеваемость учащегося на протяжении всех лет обучения.
- 4.** Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.
- 5.** Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.
- 6.** Примите его индивидуальность. Проявляйте веру в него и эмпатию.
- 7.** Показывайте, что вы довольны его достижениями. Демонстрируйте ему свою любовь и уважение.
- 8.** Учитесь взаимодействовать с подростком. Внесите юмор во взаимоотношения с ним. Демонстрируйте оптимизм.
- 9.** В общении 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».

