Лидский колледж
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Адаптация к обучению в колледже: поддержка в семье и жизнь в общежитии



Уважаемые родители и законные представители!

Начало обучения в колледже — важный этап взросления. Новые требования, преподаватели, коллектив и необходимость самостоятельно организовывать свою жизнь могут вызывать у учащегося усталость, тревогу и неуверенность. Особенно много изменений переживают учащиеся, которые впервые живут отдельно от семьи.

Главная задача родителей — оставаться источником поддержки, постепенно передавая молодому человеку ответственность за собственные решения.

Как помочь адаптироваться к обучению?

1. **Интересуйтесь не только оценками, но и самочувствием.** Спрашивайте: «Как ты себя чувствуешь в группе?», «Что получается?», «Что сейчас самое трудное?», «Какая помощь тебе нужна?».
2. **Дайте время привыкнуть к новым условиям.** Не требуйте немедленных высоких результатов. Обсуждайте конкретные трудности без сравнений с другими учащимися.
3. **Помогайте выстраивать режим дня.** Обсудите, как распределять время между занятиями, самостоятельной подготовкой, отдыхом, питанием и полноценным сном.
4. **Поддерживайте самостоятельность.** Не выполняйте задания и не решайте все вопросы вместо учащегося. Помогайте определить следующий шаг: к кому обратиться, что уточнить, как подготовиться.
5. **Поощряйте участие в жизни колледжа.** Кружки, спортивные секции, творческие объединения и совместные мероприятия помогают найти друзей и почувствовать себя частью коллектива. Учитывайте интересы и нагрузку учащегося.
6. **Поддерживайте контакт с колледжем.** Знайте, как связаться с куратором, социальным педагогом и педагогом-психологом. При возникновении трудностей обращайтесь за помощью своевременно, соблюдая право учащегося на личные границы.

Особенности семейного воспитания в период взросления

1. **Сочетайте доверие с понятными границами.** Обсудите семейные правила, вопросы безопасности, финансов и ответственности. Договорённости должны быть реалистичными и последовательными.
2. **Обсуждайте поступок, а не оценивайте личность.** Вместо «Ты безответственный» говорите: «Ты не предупредил, и я волновался. Давай договоримся, как поступать в следующий раз».
3. **Откажитесь от унижений, угроз и физических наказаний.** Страх наказания может побуждать скрывать проблемы. Спокойный разговор

помогает понять причины поведения и найти решение.

4. **Предоставляйте право выбора.** По возможности позволяйте самостоятельно выбирать способы организации учёбы и досуга. Обсуждайте последствия решений, не подменяя самостоятельность постоянным контролем.

5. **Замечайте усилия и достижения.** Поддерживайте не только высокие оценки, но и настойчивость, соблюдение договорённостей, умение исправлять ошибки и обращаться за помощью.
6. **Показывайте личный пример.** Уважительное общение, соблюдение правил и умение спокойно разрешать разногласия убедительнее нравоучений.

Если ваш ребёнок проживает в общежитии

- **Заранее обсудите бытовую самостоятельность.** Важно уметь поддерживать чистоту, стирать вещи, организовывать питание, хранить документы и планировать расходы.
- **Ознакомьтесь вместе с правилами общежития.** Уточните порядок проживания, посещений, возвращения в общежитие и обращения за помощью. Обсудите пожарную и электрическую безопасность.
- **Договоритесь об удобном режиме связи.** Регулярно общайтесь, но избегайте требования непрерывных отчётов. Заранее определите, как действовать, если ваш ребенок не отвечает в согласованное время.
- **Обсудите уважительное совместное проживание.** Важны соблюдение тишины, распределение бытовых обязанностей, уважение к чужим вещам и личному пространству.
- **Учите решать разногласия безопасно.** Сначала — спокойный разговор. Если конфликт повторяется, возникают угрозы, унижение, вымогательство или насилие, необходимо обратиться к воспитателю, заведующему общежитием или администрации колледжа.
- **Помогайте планировать бюджет.** Обсудите обязательные расходы и небольшой резерв. Напомните о рисках передачи банковских карт, кодов подтверждения и оформления займов по чужой просьбе.
- **Составьте список важных контактов.** У учащегося должны быть номера близких, сотрудников общежития и колледжа. Уточните, куда обращаться за медицинской помощью.

Когда нужна дополнительная помощь

Обратите внимание на длительное ухудшение настроения, выраженные нарушения сна и питания, замкнутость, частые пропуски занятий, резкое снижение интереса к привычным делам, признаки травли или употребления психоактивных веществ. Эти изменения — повод спокойно поговорить и обратиться к специалисту, а не обвинять.

При высказываниях о самоубийстве или непосредственной угрозе жизни не оставляйте человека одного и вызывайте экстренную помощь по номеру 112 или круглосуточная служба экстренной психологической помощи 133. Если вы далеко — немедленно свяжитесь с воспитателем общежития, который может находиться рядом.

Самое важное послание от родителей: «Ты можешь обратиться к нам с любой трудностью. Мы выслушаем и вместе подумаем, что делать».

Вам нужна помощь!

Вы можете получить её у специалистов СППС

Социально - педагогическая и психологическая служба Лидского колледжа

Рабочий телефон 61 26 37

Педагоги-психологи

Афонина Ольга Чеславовна

M.m.8025 640 03 45

Viber 8029 884 14 05

Нестерова Татьяна Юрьевна

Социальные педагоги

Адамович Елена Тадеушевна

Мацкевич Юлия Васильевна

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!