**Рекомендации родителям**

**первокурсников.**

***Психологическая поддержка студента.***

При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ваш ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

***Психологическая поддержка –*** это процесс:

- в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;

- который помогает подростку поверить в себя и свои способности;

- который помогает избежать ошибок;

-который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать подростка педагогам и родителям придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ними. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение студента, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально или не вербально необходимо сообщать ему, что верят в его силы и способности. Подросток нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Завышенные требования родителей к своему чаду сделают невозможным успех и вполне вероятным разочарование. Например, если родители прежде ожидали, что ребенок будет в школе «самым способным», то они ожидают от него того же и в колледже.

Существуют ***ложные способы***, так называемые **«ловушки поддержки**». Так, типичными для родителей способами поддержки подростка являются гиперопека, создание зависимости ребенка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Эти методы приводят только к переживаниям студента, мешают нормальному развитию его личности.

***Подлинная поддержка*** должна основываться на подчеркивании его способностей возможностей – его положительных сторон. Случается, что поведение ребенка не нравится взрослому. Именно в такие моменты он должен предельно четко, что «хотя я и не одобряю твоего поведения, я по-прежнему уважаю тебя как личность». Важно, чтобы взрослый научился понимать подростка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражение и т. п.

Центральную роль в развитии уверенности студента в себе играет вера родителей и педагогов в него. Родитель должен показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем связанные с ним проблемы.

Взрослые часто сосредоточены на прошлых неудачах и используют их против своих детей. Такой акцент на прошлом может породить у ребенка ощущение преследования. Подросток может решить: «Нет никакой возможности изменить мою репутацию, так что пусть меня считают плохим».

***Для того чтобы показать веру в ребенка, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:***

- забыть о прошлых неудачах ребенка;

- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

- позволить подростку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способности достичь успеха;

Итак, для того чтобы поддержать первокурсника, необходимо:

1.Опираться на его сильные стороны.

2.Избегать подчеркивание промахов молодого человека.

3.Показывать, что вы удовлетворены ребенком.

4.Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

5.Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.

6.Знать обо всех попытках справиться с заданием.

7.Уметь взаимодействовать с ребенком.

8.Принимать индивидуальность ребенка.

9.Проявлять веру в подростка, эмпатию к нему.

10.Демонстрировать оптимизм.

***Существуют слова, которые поддерживают подростка, и слова, которые разрушают его веру в себя. Например, слова поддержки:***

-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.

Слова разочарования:

-Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь подростку почувствовать свою нужность.

Таким образом детям просто необходима ваша поддержка.