Советы родителям

о помощи в адаптации подростков

* **Поддерживайте открытую коммуникацию.** Регулярно общайтесь с подростком о его учебе, новых друзьях, трудностях и успехах. Важно создать атмосферу доверия, где подросток сможет открыто делиться своими переживаниями, не боясь осуждения.
* **Проявляйте эмпатию и понимание.** Переход в колледж – это стресс для подростка. Постарайтесь понять его чувства, поддержите его эмоционально, дайте ему понять, что вы рядом и готовы помочь.
* **Поощряйте самостоятельность и принятие решений.** Колледж – это время, когда подросток учится принимать решения самостоятельно. Позвольте ему самому организовывать свое время, выбирать курсы и внеклассные занятия. Поддерживайте его решения, даже если вы с ними не согласны, и помогите ему учиться на своих ошибках.
* **Помогите найти баланс между учебой и личной жизнью.** Учеба в колледже требует много времени и усилий, но важно, чтобы подросток находил время и для отдыха, хобби и общения с друзьями. Помогите ему распланировать свое время, чтобы он мог успешно учиться, не жертвуя личной жизнью.