# Рекомендації батькам від практичного психолога коледжу

**1. Підтримуйте позитивні стосунки з дитиною**

- Слухайте дитину уважно, без критики та перебивань.
- Демонструйте довіру: дитина повинна знати, що ви завжди поруч.
- Виявляйте теплоту та заохочуйте самостійність.

**2. Заохочуйте самостійність і відповідальність**

- Дозволяйте студенту приймати рішення, навіть якщо вони не завжди ідеальні.
- Підтримуйте розвиток навичок планування часу та організації навчання.

**3. Слідкуйте за психологічним та фізичним станом**

- Підтримуйте режим сну та харчування.
- Заохочуйте заняття спортом та активний відпочинок.
- Помічайте зміни в поведінці: апатія, агресія, замкненість можуть сигналізувати про проблеми.

**4. Будьте прикладом для наслідування**

- Демонструйте здорові способи спілкування та вирішення конфліктів.
- Контролюйте власний стрес і емоційні реакції — діти часто переймають поведінку батьків.

**5. Підтримуйте навчання та мотивацію**

- Заохочуйте за успіхи, а не карайте за невдачі.
- Ставте реалістичні очікування, враховуючи особливості підлітка.

**6. Сприяйте соціалізації та розвитку інтересів**

- Підтримуйте участь дитини у гуртках, волонтерстві, тренінгах.
- Заохочуйте дружні та конструктивні взаємини з однолітками.

**7. Своєчасно звертайтесь по професійну допомогу**

- Якщо дитина тривалий час переживає стрес, тривогу або депресію — зверніться до психолога коледжу або іншого фахівця.
- Не залишайте проблеми “на потім”, навіть якщо здаються незначними.