

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКУРСНИКА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Поздравляем, ваш ребенок - будущий врач! Поступление в медицинский университет - это огромная победа, но впереди сложный период адаптации. Объем информации увеличится в 5-10 раз. Студенту сейчас нужна не вторая «школьная мама» с контролем оценок, а надежный и спокойный тыл.

### **★ ТОП - 3 КРИЗИСА ПЕРВОГО КУРСА, К КОТОРЫМ НУЖНО БЫТЬ ГОТОВЫМИ:**

1. Крах «синдрома отличника». В школе ваш ребенок был лучшим. В меде вокруг него - только лучшие. Первая тройка или пересдача по анатомии или гистологии - это НЕ трагедия, а нормальный учебный процесс.
2. «Я ничего не успеваю». Физически невозможно выучить всё идеально. Ребенку придется учиться расставлять приоритеты и жертвовать перфекционизмом ради сна.
3. Ноябрьский кризис. Примерно в конце осени почти каждый первокурсник в слезах говорит: «Я ничего не понимаю, медицина - это не мое». Это точка пиковой усталости. Задача родителей - не паниковать, а дать ребенку выспаться и поддержать.

### **ОЧТО СЕЙЧАС ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:**

- Заменять собой деканат. Не спрашивайте каждый день: «Что получил?», «Какая оценка за коллоквиум?».
- Давить авторитетом и долгом. Фразы вроде «Мы столько сил/денег вложили в твое поступление!» вызывают у студента глухое чувство вины и выгорание.
- Обесценивать труд. Фраза «Ну ты же сам этого хотел» убивает желание делиться с вами трудностями.

### **✓ ЧТО СЕЙЧАС НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ:**

- Спрашивать о состоянии, а не об оценках. Вместо «Как успехи?» спросите: «Как ты себя чувствуешь? Ты сегодня нормально поел? Удалось поспать?».
- Легализовать право на ошибку. Ребенок должен твердо знать: дома его любят и принимают любым - и со сданным зачетом, и с академической задолженностью.
- Организовать бытовой тыл. Полноценный сон, горячая еда и тишина во время подготовки к занятиям - это лучшая помощь, которую вы можете оказать.

**△ МАРКЕРЫ ОПАСНОСТИ** (Когда пора бить тревогу и обращаться к психологу вуза):

- Резкое изменение поведения (был общительным - стал замкнутым, или наоборот - стал избыточно агрессивным).
- Стойкое нарушение сна (бессонница сутками или постоянная сонливость).
- Полный отказ от еды или компульсивное переедание.
- Полная изоляция от друзей, хобби и внешнего мира (когда в жизни осталась только зубрежка).

Помните: в университете из вашего ребенка сделают профессионала. Но только дома ему могут напомнить, что он человек, которого любят просто так. Будьте для него безопасной гаванью!

*При обнаружении эмоционального неблагополучия, тревожных сигналов изолированности, конфликтных ситуаций рекомендуется обращаться к педагогу-психологу сектора социально-педагогической и психологической работы*

**Сектор социально-педагогической и  
психологической работы**

**Телефон: + 375 17 369-12-70**

**Эл. почта: [spps2@bsmu.by](mailto:spps2@bsmu.by)**

**Адрес: 220083, г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6  
(общежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113**