

# Советы первокурснику

*по успешной адаптации  
к образовательному процессу*



## **ВЧЕРА ШКОЛЬНИК - СЕГОДНЯ ПЕРВОКУРСНИК**

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы.

За годы обучения молодой человек определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной жизни в колледже.

Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, не так уж трудно, главное - уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек.

*Первый курс запоминается всем учащимся, а также их родителям. Ведь именно он насыщен новыми событиями, радостями, тревогами и сложностями.*

*Психологическая адаптация* - это приспособление человека как личности к определенным нормам, условиям, принципам, этикету в обществе в соответствии с требованиями самого общества, а также с учетом личностью своих собственных индивидуальных качеств. Социально - психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления.

Теперь *никто не запишет вам замечание в дневник*, не оставит после уроков переписывать домашнюю работу.

*И даже учиться насильно заставлять не будет.* В общем, *полная свобода, доверенная взрослому человеку.* Но чтобы оправдать этот новый имидж взрослого, нужно постараться.

### **Попробуем взрослеть грамотно:**

- Постарайтесь в кратчайшие сроки наладить контакт с однокурсниками. Для этого не робейте подсесть к симпатичному вам человеку.
- Улыбайтесь как можно больше. Человек с улыбкой на лице источает сияние, притягивающее хороших людей.
- Не хвастайтесь тем, что у вас есть, не врите и не обещайте того, что выполнить не сможете. Никого не осуждайте.
- Научитесь говорить кратко и по существу. Старайтесь формулировать основную мысль в одной фразе и подавать ее в виде реплики к месту. Преподаватели это ценят.
- Имейте в виду: если вы читаете на лекции детектив, развлекаетесь с телефоном или просто подремываете, уронив голову на руки, преподаватель не будет делать вам замечание, отбирать книгу и вязание. Он промолчит. Но потом... Ой, про потом лучше даже не говорить.
- Не комплексуйте говорить в аудитории, где сидят тридцать человек. Никто не требует от вас ораторской речи. Не знаете - не молчите, а встаньте и скажите: я не знаю. После чего сядьте. Ничего такого в этом нет - вы пришли сюда учиться, а не защищать диссертацию.
- Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где вы будете учиться. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию.

- Как только вы заселились и хоть мало-мальски познакомились с соседями, сразу же обговорите с ними правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. Как будем питаться: вместе или отдельно? График уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопониманий на пустом месте.
- Для успешного усвоения новых знаний психологи рекомендуют студентам вечером вспоминать, что нового они узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

**Очень важно первокурснику определиться с новым режимом:** сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

**Самый главный совет первокурснику** - оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.

*В нашем учебном заведении работает педагог-психолог, педагог социальный, который всегда придет на помощь в трудной ситуации.*

Телефон 3 - 14 - 78