

## Советы психолога первокурснику

Поздравляем! Ты – первокурсник!

Тебе есть чем гордиться, правда? Ты становишься взрослее. А поступление в колледж - это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.



Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции,....

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находится в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям: детский сад, начальная школа, среднее звено школы, новая компания...., следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодится.

## Рекомендации по адаптации в колледже

**1.**Помни о том, что процесс адаптации очень естественен. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившимся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длится вечно и обязательно закончится. Самые сложные первые 2 недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Этот процесс индивидуален. Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И, не смотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2.** В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха. Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю. Помни о необходимости отдыха после занятий в колледже. Удели этому примерно 1,5 – 2 часа.

Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

**3.** Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности. Речь идет о навыках и умениях учебной деятельности: внимательно и осознанно слушать педагога, действовать по плану, самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одноклассников, критически оценивать собственные знания, умения и другие. Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе.

**4.** Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире, предстоит развивать бытовые навыки и навыки самообслуживания: уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.

**5.** Развивай и совершенствуй навыки взаимодействия и общения. Взаимодействие и общение с людьми это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит познание и обогащение самого себя. Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего, из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

