

## Дорогой первокурсник!

**Чтобы твоя психологическая адаптация в «Светлоградском педагогическом колледже» проходила легче, воспользуйся нашими советами:**

**- Идите по пути наименьшего сопротивления и принимай все как есть.** Дороги назад нет. И чем быстрее ты это поймешь, тем легче пройдет твоя адаптация.

**- Планируй свой день.** Заведи ежедневник и расписывай весь свой день. Казалось бы зачем, если можно распечатать готовое расписание пар? Но так сужается поле твоего восприятия и будет труднее ориентироваться по времени. Напиши четко по дням, сколько времени занимают занятия, сколько часов надо потратить на подготовку к ним, куда надо сходить или съездить. Когда распишешь свой день ты увидишь, все не так страшно, и даже есть время на досуг.

**- Участвуй в общественной жизни колледжа.** Не упусти возможность заняться чем-то еще, кроме учебы. Ведь нельзя все время учиться. Хобби наполняет и помогает разгрузить голову. Запомни важное правило: хороший студент - отдохнувший студент. Поэтому расставляй приоритеты и выделяй время на досуг.

**- Не бойся преподавателей.** Раздели дисциплины на те, которые ты знаешь хорошо и на те, которые вызывают затруднения. Не копи неусвоенный материал. Подойди к преподавателю и скажи ему о трудностях. Он обязательно даст советы, как лучше усвоить материал. А когда разберешься с учебой, то и адаптация пройдет быстрее.

**- Найди друзей.** Адаптация будет проходить легче в кругу единомышленников. Присмотрись к ребятам в группе. Не бойся подойти первым и заговорить. С хорошей компанией и учиться будет легче, и время будет проходить веселее.

**- Установи контакт с классным руководителем.** Помни русскую поговорку «Один в поле не воин!». Очень важно наладить хорошие отношения внутри группы и найти тех, с кем комфортно и легко общаться. В жизни бывают разные ситуации, когда нужно поделиться своими проблемами, узнать нужную информацию, получить помочь.

С классным руководителем группы и преподавателями колледжа будь вежлив, терпелив и уважителен. Не стесняйся обращаться с вопросами, которые тебя волнуют в учебное время.

Если ты попал в трудную ситуацию - обязательно сообщи об этом своему классному руководителю. Он всегда придет на помощь и вы найдете правильные решения!

**- Готовься ко всем занятиям!** Конечно, студент – это уже не школьник и дневник у тебя никто проверять не станет. Но помни, чем серьезнее и ответственнее ты относишься к учебе с первых дней, тем легче тебе будет сдавать экзаменационные сессии и получать зачеты.

Преподаватели ценят не просто механическое заучивание материала (хотя хорошая память очень важна в учебе), но и с удовольствием поощряют творческий подход при подготовке к занятиям.

**- Будь на связи с родными.** Поддержка родных – это очень важный фактор в жизни любого человека не зависимо от его возраста, положения или статуса. Будь всегда на связи с родителями, родными и близкими тебе людьми не смотря на то, что ты уже взрослый человек. Помни, за тебя переживают и волнуются, тебя любят и всегда ждут дома. Отвечай взаимностью своим родным: звони, пиши смс, рассказывай о своих успехах, делись положительными эмоциями. Так тебе будет гораздо легче переносить испытания новой студенческой жизни.

**- Мысли позитивно.** Мы живем в мире, полном стрессов и негатива. В городе это особенно заметно. Если ты будешь реагировать на весь негатив агрессивно и раздражительно - так ты быстро обретешь много соматических болячек. Как не допустить этого? Только через позитивное мышление. Страйся во всем видеть плюсы, будь доброжелателен, излучай положительные эмоции и создавай себе хорошее настроение. С такой позицией ты легко справишься со страхами и стрессовыми ситуациями. А если к позитивному мышлению добавить занятия спортом или физкультурой, посещать культурные мероприятия, то никакие соматические проблемы тебя не достанут!

**- Ничего не бойся и у тебя все получится!** Помни, все страхи у нас в голове. Если тебе стало страшно или ты запутался в своих мыслях, знай, в ГБПОУ СПК есть социальный педагог и психолог. Ты всегда можешь попросить помощи. Тебе обязательно протянут руку помощи и не оставят тебя одного наедине с твоими проблемами. Не бойся - у тебя все получится!