Поздравляем, Дорогие наши первокурсники!

Теперь вы студенты нашего техникума и это уже победа. Но впереди еще длинный путь, который только начинается. Сейчас для вас наступил нелегкий период адаптации к новой студенческой жизни, и вы можете столкнуться с некоторыми трудностями. Но все преодолимо, все проблемы решаемы, нужно только захотеть и приложить усилия.

Советы педагога – психолога первокурсникам

1. Важное значение в студенческой жизни имеют – **друзья - одногруппники**, поэтому один в поле – не воин! Нет какой-либо лекции? Не беда! Друзья дадут переписать или откопировать. В общем, помогут, подскажут, выручат! И еще один важный момент – улыбка, поэтому улыбайтесь чаще! В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. Старайтесь сами идти на контакт и наладить хорошие отношения.

2. Принимайте коллектив таким, каков он есть.

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Единственный человек, которого мы можем изменить это мы сами. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

3. Не замыкайтесь в себе.

С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать – как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью

4. Помогайте другим.

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели. Не исключено, что в следующий раз помощь может понадобиться Вам.

5. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора и не обсуждайте других. Каждый человек особенный, вы разные, со своими индивидуальными качествами и чертами характера, но вы все равны. Поэтому, следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить. В свою очередь, если произойдут неприятные ситуации, старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всѐ в шутку и улыбнитесь.

6. Учитесь трудолюбию и тогда ваши старания не останутся без внимания. При регулярном посещении занятий и выполнении требований педагогов у вас не будет никаких проблем с учебой.

7. И самое главное **ничего не бойтесь** и не теряйтесь перед трудностями. Помните, выход есть всегда! Не стесняясь, обращайтесь за помощью к педагогу – психологу, социальному педагогу и куратору.

На первых порах учебы возникает впечатление, что уровень свободы настолько велик, что и учиться не нужно вовсе. Эта иллюзия растворяется, когда наступает или близится сессия, особенно первая. Следует напомнить, что учащийся колледжа - взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью. К сожалению, об этом приходится напоминать

некоторым, упорно не желающим расставаться с детством. Учеба нужна, прежде всего, вам, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы сдали зачет или экзамен.

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