

## **Поздравляем! Ты – первокурсник!**

*Поступление в техникум — 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 преподаватели, 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: начальная школа, среднее звено школы, новая компания т.д., следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе будет полезен!*

*Что же может тебе помочь в условиях адаптации к обучению в техникуме?*

**1. Помни о том, что процесс адаптации очень естественен.** 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. Это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая личностная позиция, новые взгляды, черты характера, 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 техникуме. Удели этому примерно 1,5–2 часа (прогулка, уборка в комнате, любимое хобби. В случае сильного утомления это может быть сон.)

**Одно из правил успешных людей – умение ценить и планировать свое время. Это умение тренирует волю, позволяет быть хозяином своего времени.**

**Кстати, об отдыхе с пользой.** В нашем техникуме есть различные спортивные секции, а также есть возможность поработать волонтером и поучаствовать в различных культурных мероприятиях.

**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 преподавателя, действовать по плану, самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, умение дополнять ответы одноклассников, критически оценивать собственные знания, умения и другие. Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе. Обучаясь в техникуме, тебе предстоит оттачивать их.

**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.

Развитые навыки помогают нам экономить время и чувствовать себя увереннее.

**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. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также, как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

А еще важно уметь попросить о помощи, когда не хватает сил и опыта справиться самому. Помни, что вокруг тебя такие же мальчишки и девчонки и они проживают похожие трудности адаптации. Сегодня ты поможешь кому – то, а завтра помощь придет к тебе. Кроме этого в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к куратору группы, воспитателю общежития, педагогу- психологу и другим сотрудникам техникума.

10 правил успешной адаптации в техникуме:

1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Планируйте собственную деятельность.
4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.
6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.
7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
8. Проявляйте терпение.
9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
10. Старайтесь не жалеть себя.