

Советы первокурснику по успешной адаптации к образовательному процессу

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.

Каждый человек за свою жизнь переживает несколько периодов адаптации. Первый "адаптационный опыт" он получает в детском саду, затем в первом классе школы. Важным моментом в жизни каждого из нас является переход из начальной школы в среднюю и, наконец, наступает момент профессионального самоопределения.

Обучение в колледже для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста.

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.

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:

- чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в любом незнакомом месте первым делом тебе необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде где только можно знакомиться;
- здороваясь с одноклассниками, всегда улыбайтесь. То, что улыбка обезоруживает, говорит о вашей уверенности, да и просто это приятно окружающим;
- не чурайтесь коллектива. Если вас пригласили в компанию, будь то поход в кино не отказывайтесь, даже если вам все это чуждо, неинтересно и подрывает ваш и без того скромный бюджет. Пару раз скажете «нет», и вскоре о вас позабудут;
- если вдруг почувствовали напряжение по отношению к себе, то лучше не тянуть с объяснением, а сразу выяснить, что не так. Иначе впоследствии это может вылиться в серьезный конфликт;
- в первые дни и даже недели учебы вы, вероятно, будете чувствовать растерянность, а то и подавленность. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке. Возьмите себе за правило выходить из дома (или общежития) минут на 10-

15 раньше, чем того требует время на дорогу в колледж. Придя вовремя, вы будете чувствовать себя уверенным;

- оденьтесь правильно. Собираясь в колледж, прежде всего, уделите внимание вашему внешнему виду. Яркие тона одежды, небрежность, вычурная прическа, любое стремление выделиться или эпатировать внешним видом, конечно, привлекут внимание, но не всегда оно будет в вашу пользу. Так что постарайтесь выглядеть просто, но с достоинством. А покрасоваться у вас еще будут и время, и повод;
- задавайте вопросы. Не стесняйтесь спросить, где находятся кабинет, лаборатория, библиотека, столовая или другие интересующие вас места;
- с самого начала заявите о своих способностях. Будьте пытливым, задавайте вопросы, даже если они кажутся вам глупыми. Обращайтесь за помощью к другим учащимся, но, если они заняты, не давите, постарайтесь договориться на время, удобное для всех. Лучше спросить и сделать правильно, чем из-за ложного чувства стыда выглядеть в последствии нелепо;
- расписание - это ваша Библия. В первый же день найдите в расписании занятия вашего курса и перепишите его. Помните, что в отличие от школьного, в колледже расписание может меняться, поэтому не ленись заглядывать в него;
- для успешного усвоения новых знаний рекомендуется вечером вспоминать, что нового 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. Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек;
- очень важно первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг;
- 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.

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.*

Педагог-психолог, Познякова В.Н.

