

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ-ПЕРВОКУРСНИКУ ПО АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ

Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется адаптацией.

Физиологическая адаптация предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж).

Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:

- *изменение привычного ритма жизни;*
- *недостаток времени на самоподготовку;*
- *требовательность преподавателей;*
- *перегрузки учебной деятельности и т.д.*

Адаптация будет успешной, если вы –

- оптимист (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора);
- вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой;
- вы – активный участник адаптационных мероприятий.

Уже в первые дни жизни колледжа вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет классный руководитель и кураторы из числа студентов-старшекурсников.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ-ПЕРВОКУРСНИКУ ПО АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

Социально-психологическая адаптация – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива.

РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТУ-ПЕРВОКУРСНИКУ ПО АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ

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, 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.
11. Опирайтесь на духовные ценности.
12. При возникновении трудностей в адаптации обращайтесь к педагогу-психологу колледжа.