

## СОВЕТЫ ПЕРВОКУРСНИКАМ

Теперь ты – студент. А студенту предоставляется больше самостоятельности, чем школьнику. Преподаватели будут относиться к тебе как к взрослому человеку, оставляя за тобой больше прав, чем учителя в школе. И как ты распорядишься своей свободой, будешь ли прогуливать лекции и практику или с особым усердием примешься за учебу, зависит только от тебя.

- В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 3 до 20 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам.

- Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

- Каких бы замечательных успехов ты ни добился на прежнем месте учебы, здесь ты новичок. Не старайся сразу же доказать всем, насколько ты "крутой" и как легко тебе все дается. Образование - не спринт, а марафон. Лучше осмотришься и познакомишься с местными правилами и традициями.

- Возможно, тебе придется немного подстроиться под них или поменять привычки и образ жизни. Не паникуй, если тебе будет неуютно! Так всегда бывает на новом месте.

- Главное - вдумчиво воспринимать происходящее вокруг, стараться правильно выбирать новые связи, ведь тебе придется на протяжении нескольких лет видеться с этими людьми. Также важно не поддаваться стадному инстинкту. Если тебе предстоит изменить образ жизни из-за учебы - это еще не повод стать таким же, как большинство окружающих тебя.

- Не бойся сохранять свою индивидуальность и выделяться из толпы. Не беда, что ты никого еще не знаешь. В первом же семестре следи за объявлениями и не пропускай ничего интересного. Не бойся принимать участие в мероприятиях, которые хоть немного увлекают тебя: спорт, искусство и т.п. Да мало ли существует студенческих клубов по интересам, где полным-полно потенциальных друзей?

- Главное - не замыкайся и не стесняйся. Совместные занятия объединяют и помогают подружиться. Адаптация должна проходить спокойно, без спешки. На самом деле все зависит от темперамента человека: если флегматик, уединившись, будет сам разбирать, изучать методички, буклеты и прочее, то холерик моментально найдет себе единомышленника и с его помощью будет привыкать к студенческой жизни.

- Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора. Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь.

- 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. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

- Учитесь трудолюбию и не ленитесь. Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

- Будьте готовы помогать 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.

- В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь. Помните, «все тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.

- Не обсуждайте других. Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить человека.

- Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

- Право выбора для того и дается студенту, чтобы он сам контролировал свои поступки и как взрослый человек учился за них отвечать.

Теперь, дорогой первокурсник, можно с уверенностью сказать, что все точки над "i" расставлены, и ты сможешь легко и безболезненно адаптироваться в колледже. Атмосфера колледжа благоприятно действует на многих вчерашних школьников. Они становятся совсем другими людьми: более активными, открытыми, творческими. Главное - не бояться проявлять себя, не теряться!

**Успехов!**