

Рекомендации учащемуся -первокурснику по адаптации

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

Физиологическая адаптация предполагает приспособление учащегося к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в колледж). Адаптация учащихся 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 куратор учебной группы или товарищи-старшекурсники.

Профессиональная адаптация – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В колледже, как и в школе, необходимо систематически посещать учебные занятия. Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.

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.

Рекомендации учащимся колледжа по адаптации

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.
11. Опирайтесь на духовные ценности.

Таким образом, ваша адаптация к жизни колледжа на основе последовательного и правильного использования данного материала, будет успешной.