

## Советы психолога студентам – первокурсникам

Дорогие первокурсники! Вы поступили в колледж и можете смело называть себя студентами. Вы уже многого добились. Но это не конец, а самое начало пути: впереди Вас ждет студенческая жизнь.

*Предлагаю ряд советов, которые помогут Вам в адаптации в новом месте:*

1. Первым делом необходимо **наладить контакт с окружающими людьми**. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и начать знакомиться. **Не ведите себя высокомерно**. Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было, трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться!



**2. Принимайте коллектив таким, каков он есть.** Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь проявлять доброжелательность.

**3. Учитесь трудолюбию и не ленитесь.** Учащийся колледжа – взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью. К сожалению, об этом приходится напоминать некоторым, упорно не желающим расставаться с детством. **Учеба нужна, прежде всего, вам, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы сдали зачет или экзамен.**

**4. Очень важно определиться с новым режимом:** сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

**5. Будьте готовы помогать другим.** Если вы видите, что у Вашего однокурсника, соседа по комнате есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь.



**6. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.** Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут

7. Как только вы заселились в общежитие 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.

Главное в период обучения в колледже - это научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения.

**Желаю всем успехов, новых начинаний  
и веселой студенческой жизни.**

