

Как первокурснику быстрее адаптироваться в техникуме?

Иногда бывает так, что восторженный первокурсник, полный планов и надежд на студенческую жизнь, попадает в новую среду и теряется.

Ему кажется, что надежды и реальность не совпадают, учёба не радует, друзей рядом нет, а самому справиться со смешанными чувствами – тяжело.

Не нужно пугаться своих чувств, ведь это естественное состояние для любого человека в новой ситуации: просто нужно время, чтобы побороть возникшую хандру и адаптироваться в техникуме.

Ниже я предлагаю **рекомендации** для того, чтобы облегчить процесс адаптации в техникуме:

1. Узнай у старших, что тебя ожидает.

Если у тебя есть старшие друзья/ знакомые, которые уже учатся или закончили учебное заведение, то расспроси их хорошенько о студенческой жизни, учёбе, порядке и правилах. Поинтересуйся, как прошла адаптация лично у них, что они делали.

2. Расставь приоритеты.

Когда студент понимает, для чего пришёл учиться, какую цель хочет достичь и что нужно для этого делать каждый день, то он не будет страдать от неопределённости и скуки.

Для этого советуем регулярно составлять план на неделю, в котором нужно четко прописать, в какое время и сколько часов нужно потратить на подготовку к занятиям, сколько остается свободного времени, на что оно будет потрачено (спорт, общение со сверстниками, бытовые дела и другие занятия).

3. Заведи новых знакомых, с которыми тебе будет интересно проводить студенческие будни.

Возможно, среди них ты найдёшь себе верных и надёжных друзей. Присмотришься к ребятам в группе, не бойся первым заговорить с ними или предложить свою помощь.

Подружиться с одноклассниками помогут также тренинги психолога, которые пройдут в сентябре.

С хорошей компанией учиться или жить в общежитии будет проще и веселее. Главное, старайся не падать духом, не бойся спрашивать обо всем, что не понятно (личная активность всегда приветствуется).

4. Старайся участвовать во всех мероприятиях техникума.

Узнай у своего куратора, какие кружки можно посещать в техникуме.

Если в школе ты успешно занимался спортом и посещал какие-либо секции, соревнования, то можешь подойти к преподавателю физической культуры и уточнить информацию по спортивным мероприятиям.

Тренировки и командная игра помогут тебе быть собранным, уверенным в себе и легко влиться в новый коллектив.

Следи за информацией на стендах, там всегда размещается самая свежая информация. Периодически заходи на сайт техникума, там отражаются все мероприятия, в которых участвуют студенты.

5. При необходимости обращай за поддержкой к психологу техникума.

Можно подойти к психологу в любой будний день, если тебе нужен совет в какой-то ситуации, ты чувствуешь, что не можешь найти человека, которому можно доверять, испытываешь негативные эмоции, которые мешают учебе или общению со сверстниками/преподавателями и др.

Выполняя все это, времени хандрить у тебя не будет точно, к тому же, ты познакомишься с новыми людьми, и твоя студенческая жизнь будет яркой и продуктивной!

Надеюсь, наши советы помогут тебе успешно адаптироваться в техникуме и с радостью осваивать новую профессию.

С уважением, педагог-психолог
Салтанова Виктория Александровна.