

## ***Советы родителям и студентам-первокурсникам по адаптации в учебном заведении***

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодой человек находит свою ячейку в обществе, определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

### **Советы первокурснику:**

- В первую неделю приезжай заранее на занятия, чтобы без спешки найти нужную аудиторию.
- Поддерживай связь с куратором группы.
- Будь вежлив с преподавателями и студентами колледжа.
- Не пренебрегай горячим питанием в столовой. Сейчас твоему организму особенно важно получать энергию.
- Если чувствуешь потребность обсудить свои переживания по поводу учебы или любому другому, то запишись на консультацию к педагогу-психологу.
- Старайся сдавать все задания вовремя и не пропускать занятия. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям и стрессам на сессии.
- Выучи имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с одногруппниками и желательно с некоторыми из них сдружились по-настоящему.
- Для успешного усвоения новых знаний старайся вечером вспоминать, что нового узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.
- Пересмотри свой режим дня: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

**Самый главный совет студенту-первокурснику – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических.** Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом. В нашем

учебном заведении имеется педагог-психолог, который всегда придет на помощь в трудной ситуации.

### Что делать родителям первокурсника?

Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники. Как там, наш сын или дочка, совсем одни, будут ли успевать, а вдруг с плохими ребятами свяжутся ... – целый рой мыслей в голове, от которых сложно уснуть и даже валериана не помогает. Первое время не оставляйте без внимания: звоните ему, звоните и пишите куратору группы, интересуйтесь делами, успехами своего ребенка. Первое время ребятам необходим ваш контроль и участие.

Итак, родителям необходимо:

- Настроить своего первокурсника на серьезный лад.
- Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях.
- Поддерживать связь с куратором группы и администрацией колледжа. Благодаря этому вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые студенты не любят расстраивать родителей, а предпочитают не сообщать о трудностях.