



Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. Когда ты первокурсник перед тобой открыты все двери, дышится легко, на душе радостно. Главное — ты сюда попал! Ты теперь по-настоящему взрослый! Все нужно делать самостоятельно.

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

Адаптированность – определенное состояние личности, выступающее итогом процесса адаптации. Обеспечить достижение какого-либо уровня адаптированности позволяют стратегии адаптивного поведения, выбирая которые человек, взаимодействуя с окружающей средой, достигает поставленного уровня или нет.

Среди стратегий адаптивного поведения можно выделить следующие:

1. Активное изменение себя;
2. Активное изменение среды;
3. Уход от контакта с окружающей средой и углубление во внутренний мир;
4. Уход из среды, поиск новой;
5. Пассивное подчинение условиям окружающей среды;
6. Пассивное ожидание изменений внутри себя;
7. Пассивное ожидание внешних изменений.

Рекомендации для студентов-первокурсников по успешной адаптации:

1. Соблюдайте режим дня, правила здорового образа жизни

3. Формируйте навыки планирования и организации собственной деятельности.
4. Творчески подходите к подготовке самостоятельного задания, рационально распределяя его по сложности.
5. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
6. Анализируйте собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны, и работайте над устранением недостатков и развитием достоинств.
7. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное творческое общение.
8. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград, считайте их возможностью собственного развития.
9. Занятия спортом, хобби, поможет развивать творческий потенциал и даёт возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.



9 простых правил для адаптации в новом коллективе:

1. **Улыбайтесь.** В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.
2. **Не ведите себя высокомерно.**
3. **Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.**

4. **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.
5. **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.
6. **Будьте готовы помогать другим.** Если вы видите, что у Вашего одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одноклассники и преподаватели.
7. **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.
8. **Не обсуждайте других.**
9. **Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы,** старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.