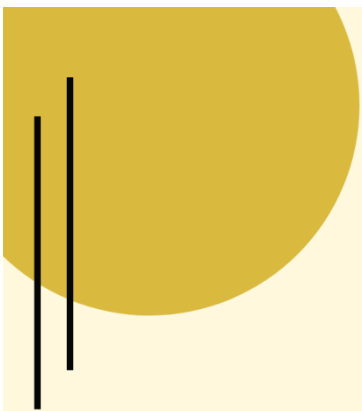


Ты и твой первый курс в колледже

Часто происходит так, что попадая в новую для себя среду, человек сталкивается с некоторыми проблемами адаптации. Хотелось новой обстановки, друзей и интересной учёбы, а всё кажется не таким ярким и веселым. Не пугайся! Это нормально. Нужно время, и ты сможешь побороть нахлынувшую хандру и приспособиться к студенческой жизни.

Почему некоторым первокурсникам сложно адаптироваться?

Студенчество вызывает много ожиданий, вместе с которыми начинают появляться вопросы: «где и с кем я буду жить?», «как наладить отношения с одногруппниками и преподавателями?», «как вести себя в первый учебный день?» и другие. Порой с этими вопросами тяжело справиться, и можно впасть в уныние и даже в депрессию. Именно поэтому мы поговорим о способах, которые позволят ответить на все интересующие вопросы.



Твоя адаптация на первом курсе:

- **Узнай у старших, что тебя ждёт в колледже;**
- **Определись с целями;**
- **Участвуй в общественной жизни;**
- **Спортивные секции;**
- **Найди друзей в группе или в общежитии.**

- **Способ первый: узнай у старших, что тебя ждёт в колледже.**

Если у тебя есть знакомые/друзья, которые уже учатся в колледже, то расспроси их о студенческой жизни, об особенностях учёбы, порядке и

правилах. Узнай, как проходил их первый месяц в колледже, что они делали, как, когда и почему.

Также в колледже есть наставники-студенты, которые помогут разобраться с трудностями и ответят на все вопросы. Главное – не стесняйся спрашивать и просить о помощи!

- **Способ второй: самоопределение.**

Неопределенность останавливает человека, тормозит его развитие. Именно поэтому нужно четко ответить на вопросы «для чего я пришел учиться» и «какую цель я хочу достичь» и др. Когда ты понимаешь смысл нахождения на парах, отработки практических навыков – тогда ты сможешь быстро и эффективно управлять своим студенчеством.

Составляй расписание своей недели: когда у тебя занятия, когда дополнительные уроки, когда свободное время и какие еще дела нужно сделать. (В этом тебе поможет раздел «Рецепты успеха» во вкладке «Психологическая служба» на сайте колледжа).

Заведи новых знакомых, с которыми тебе комфортно находиться рядом. Также можно осуществлять какую-то совместную учебную деятельность с одноклассниками, чтобы было легче адаптироваться к новым предметам, преподавателям и системе обучения.

- **Способ третий: участвуй в общественной жизни.**

Ты был активистом в школе и не хотел бы прекращать эту деятельность? Или всегда хотел попробовать, но всё не решался? Студенчество открывает для тебя эти возможности!

Нашим первокурсникам рассказывают обо всех видах внеучебной деятельности и объясняют механизм деятельности. Волонтерский отряд, студенческий актив, научное сообщество, спортивные секции, патриотический центр, эстрадный клуб – это лишь часть того, в чем ты

можешь попробовать себя. Интересные мероприятия, самые активные студенты колледжа, эмоции и невероятные ощущения!

- **Способ четвёртый: спортивные секции.**

Если до поступления в колледж ты успешно играл(-а) в школьной спортивной команде, то можешь подойти к преподавателю физической культуры и попроситься играть в сборной колледжа. Тренировки, командная игра и чувство собственной значимости помогут быстрее адаптироваться и влиться в студенческий коллектив.

- **Способ пятый: найди друзей в группе или в общежитии.**

«Человеку нужен человек» – и это важно понимать. Любая новая или кризисная ситуация решается эффективнее, если рядом есть поддержка. Приятель или верный друг – заводи знакомства в общежитии или среди своей учебной группы. С хорошей компанией учиться и жить в общежитии будет проще и веселее.

Следи за новостями рубрики «Психологическая служба» на сайте колледжа: читай статьи, проходи тесты и занимайся саморазвитием.

По интересующим вопросам можно связаться с педагогом-психологом колледжа – Горбатовой Светланой Сергеевной, кабинет №304; email: GorbatovaSS@tgpgk.tomsk.ru

Главное не бойся, старайся не падать духом и у тебя все получится!