

## Поздравляю! Ты – первокурсник!

Тебе есть чем гордиться, правда? Ты становишься взрослее. А поступление в техникум- это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.

Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции,....

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находится в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям: детский сад, начальная школа, среднее звено школы, новая компания...., следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодится.



### Рекомендации по адаптации в техникуме

**1. Помни о том, что процесс адаптации очень естественен.** Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившимся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длится вечно и обязательно закончится. Самые сложные первые 2 недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Этот процесс индивидуален. Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И несмотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2. В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха.** Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю. Помни о необходимости отдыха после занятий в техникуме. Удели этому примерно 1,5 – 2 часа.

Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

**3. Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности.** Речь идет о навыках и умениях учебной деятельности: внимательно и осознанно слушать педагога, действовать по плану, самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одноклассников, критически оценивать собственные знания, умения и другие. Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе.

**4. Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире, предстоит развивать бытовые навыки и навыки самообслуживания:** уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.

**5. Развивай и совершенствуй навыки взаимодействия и общения.** Взаимодействие и общение с людьми — это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит познание и обогащение самого себя. Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего, из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также, как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

## ПАМЯТКА ПО УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ



1. Соблюдайте режим дня.
2. Следуйте правилам здорового образа жизни.
3. Планируйте собственную деятельность.
4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.
5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.
6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.
7. Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.
8. Проявляйте терпение.
9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
10. Старайтесь не жалеть себя.

## Как избежать конфликт — 10 правил



- **Научитесь сдерживаться.** Взгляните на ситуацию со стороны. Подумайте о хорошем, к примеру, что вы смотрите фильм.
- **Не накручивайте себя.** Подумайте, почему вы вообще так сильно переживаете за произошедшее и разберитесь в своих чувствах.
- **Выбирайте время для разговора.** Никогда не разговаривайте с раздраженным, голодным или выпившим человеком.
- **Устраняйте причины, а не следствие.** Подумайте хорошенько, что стало причиной для конфликта. Обсудите именно этот момент, а не ссору.
- **Не вспоминайте прошлое.** Если постоянно цепляться за прошлое, то конфликт будет очень сильным.
- **Не копите проблемы.** Как только проблема появляется, то сразу же ее решайте.
- **Не таите обиды.** Если вы обиделись, то скажите об этом спокойно и без истерик. Не носите ничего в себе.
- **Никого не оскорбляйте.** Помните, любое оскорбление является причиной новой ссоры.
- **Не язвите и не иронизируйте.** Часто даже не слова обижают собеседника, а тон, которым они сказаны.
- **Не устраивайте истерику.** Истерика является одной из форм манипуляции человеком.

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ



### Как подготовится к экзамену дома

- Составьте план (разбейте его на несколько небольших задач).
- Определите время, когда вы максимально продуктивны и готовы запомнить информацию.
- Подготовьте место для занятия (чтобы ничего не отвлекало, было максимально комфортно).
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете меньше всего.
- Чередуйте занятия и отдых: 30 минут занятий без отвлечения и 10 минут отдыха.



- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить материал. Вечером перед сном совершите прогулку, примите душ, посмотрите расслабляющий фильм.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа.
- Не старайтесь запомнить всю информацию за один день, разбейте на несколько дней с повторением.

## Методы активного запоминания



- Метод ключевых слов (выделение 1-2 ключевых слов из абзаца или предложения).
- Представление материала с помощью фантазии, зрительного образа.
- Для запоминания терминов можно использовать ассоциации.

Можно рекомендовать на этот период *следующий режим дня*.

Подъем - в 7.00-7.30, утренний туалет, гимнастика, завтрак должны занять у тебя не более часа.

В 8.00-8.30 приступай к занятиям (для них все должно быть подготовлено еще с вечера). Краткие паузы для отдыха устраивай через 50-55 минут интенсивной работы.

После 2-3 часов занятий сделай перерыв на 30-40 минут. В это время можно поиграть в теннис или сделать гимнастику, выполнить хозяйственно-бытовые дела, проветрить помещение, выпить стакан сока, молока или чая. После перерыва надо сосредоточенно позаниматься еще 2-2,5 часа.

Сразу после обеда (1-1,5 часа) заниматься не рекомендуется (труд малопродуктивен). Лучше сделать прогулку, выполнить какую-либо работу, не связанную с подготовкой к экзамену, либо поспать (если есть потребность - это самый лучший вариант).

Затем надо опять напряженно позаниматься 2,5-3 часа и 1-2 часа после ужина. Не засиживайся за полночь. Сохраняй в комнате общежития тишину, чистоту и порядок. Во время своего отдыха не мешай готовиться товарищам. Хорошо, если в комнате создана деловая обстановка, где все одновременно работают или отдыхают. Старайся весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, и контролировать каждый день выполнения работы, старайся немного перевыполнить план. Тогда у тебя всегда будет резерв времени.