

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

Поступив на первый курс учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодой человек находит свою ячейку в обществе, 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.

Учиться в нашем техникуме не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. Следует напомнить, что студент - взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью. Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента». Именно поэтому старательно относитесь к лекциям, зачетам и семинарам.

Выучите имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с одногруппниками.

Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где ты учишься. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, буфет, библиотека и т. д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию.

Ну и конечно необходимо самому или с родителями походить по городу, изучить близлежащие окрестности.

Для успешного усвоения новых знаний психологи рекомендуют студентам вечером вспоминать, что нового они 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.

Очень важно студенту-первокурснику определиться с новым режимом: 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 ГАПОУ «Камышинском политехническом колледже» работают педагоги – психологи (корпус А - каб. 411, корпус Б – кабинет социального педагога), социальный педагог (каб. 415), которые всегда придут на помощь в трудной ситуации.**

## **Что делать родителям первокурсника?**

Известно, что родители первокурсников переживают еще больше, чем сами первокурсники.

Первое время не оставляйте без внимания: звоните ему, звоните руководителю группы, интересуйтесь делами, успехами своего ребенка. Первое время ребятам необходим ваш контроль и участие.

Итак, родителям необходимо:

- Настроить первокурсника на серьезный лад.
- Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях.
- Поддерживать связь с руководителем группы и курса и администрацией техникума. Желательно незаметно для первокурсника.
- Психологический момент - благодаря, дружбе с руководителем группы или курса, вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые студенты не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать.

**Ну и самое важное – морально поддерживайте, верьте в свое чадо!  
И у него обязательно все получится.**

**Государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Камышинский политехнический колледж»**



**Камышин 2021 г.**

