Рекомендации студентам техникума по адаптации.

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, находиться 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 пригодиться.

Что же может тебе помочь в условиях адаптации к обучению в техникуме?

1.Помни о том, что процесс адаптации очень естественен*. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившемся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длиться 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, не смотря 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 <u>новый режим труда и отдыха</u>. *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. Специалисты рекомендуют активные формы отдыха: прогулка, уборка в комнате, любимое хобби. В случае сильного утомления это может быть сон. Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут. Одно из правил успешных людей – умение ценить и планировать свое время. Это умение тренирует волю, позволяет быть хозяином своего времени.*

Кстати, об отдыхе с пользой. *В нашем техникуме есть различные спортивные секции, а также есть возможность поработать в волонтерском отряде и поучаствовать в различных культурных мероприятиях. Твой творческий потенциал должен реализовываться!*

3.Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется <u>развивать навыки самостоятельной деятельности</u>. *Речь идет о навыках и умениях учебной деятельности: внимательно и осознано слушать педагога, действовать по плану, самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одногруппников, критически оценивать собственные знания, умения и другие. Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе. Обучаясь в техникуме, тебе предстоит оттачивать их. Овладение этими навыками облегчает учение и повышает его эффективность, а, значит, способствует лучшей адаптации к условиям обучения в колледже.*

4.Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире, предстоит <u>развивать бытовые навыки и навыки самообслуживания:</u> *уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида. Развитые навыки помогают нам экономить время и чувствовать себя увереннее. Поэтому, нет придела совершенству.* ***Стремись и у тебя все получится!***

<u>5.Развивай и совершенствуй навыки взаимодействия и общения.</u> *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.*

А еще важно уметь попросить о помощи, когда не хватает сил и опыта справиться самому. Помни, что <u>вокруг тебя такие же мальчишки и девчонки</u> и они проживают похожие трудности адаптации. Сегодня ты поможешь кому – то, а завтра помощь

придет к тебе. А разделенное горе в два раза меньше, при том, что разделенная радость в два раза больше! Кроме этого в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к куратору группы, воспитателю общежития, ***психологу*** *и другим сотрудникам техникума.*