

Рекомендации студентам по адаптации в колледже



Педагог-психолог
Приходько О.В.

Адаптация -

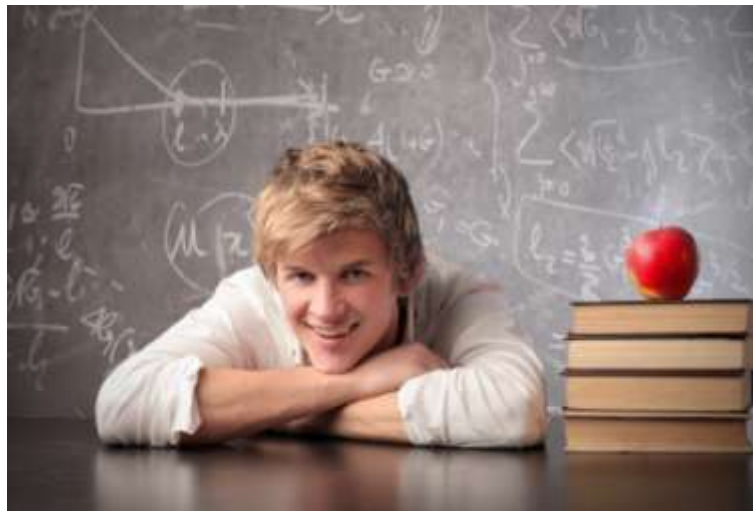
процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни в колледже



Правило № 1

Быть оптимистом – это быть

- с чувством юмора
- с активной жизненной позицией
- с положительным взглядом на жизнь
- с уверенностью в завтрашнем дне



Правило № 2

Планируйте собственную деятельность

- формируете карту дня
- правильно расставляйте приоритеты
- используйте ежедневник



Правило № 3

Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования



Правило № 4

Соблюдайте здоровый образа жизни

- высыпайтесь каждый день. Норма сна 6-8 часов в сутки (Крепкий сон наступает с 23.00 до 02.00 ночи)
- организуйте правильное питание
- давайте телу разумную физическую нагрузку
- ходите по мере возможности пешком
- соблюдайте правильный режим дня
- избавляйтесь от вредных привычек



Правило № 5

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



Правило № 6



Научитесь управлять своими эмоциями (или чувствами), от этого будет зависеть как вы будете общаться с одноклассниками и преподавателями, достигать свои цели

В трудных ситуациях попробуйте действовать по принципу светофора:

СТОП – Остановитесь, успокойтесь и подумайте, прежде чем действовать дальше

ПОДУМАЙ - Поставьте себе позитивную цель. Продумайте варианты решений. Заранее подумайте о последствиях

ДЕЙСТВУЙ – Приступайте к действиям и следуйте наилучшему плану



Правило №7

Приемы эффективного общения:

- если хочешь, чтобы тебя понимали – учись объяснять (никто не умеет читать твои мысли и угадывать настроение)
- использовать обращения, начинающиеся словом «я», лучше чем начинающимися словом «ты».


Вместо того , чтобы сказать: «Ты никогда не выполняешь свои обещания», лучше сказать: «Я очень расстраиваюсь, когда ты не выполняешь свои обещания»



Правило № 8



Формируем «позитивный образ»

- держите спину прямо, а подбородок – высоко
- следите за тем, чтобы плечи были расправлены
- улыбайтесь 
- развивайте свои таланты и интересы
- не общайтесь с людьми, которые много жалуются и говорят о болезнях
- воспринимайте проблемы такими, какие они есть, и старайтесь найти пути их решения
- перестаньте жалеть себя
- проявляйте терпение
- мыслите позитивно



Правило № 9

Вопросы, по которым вы можете обращаться к педагогу-психологу колледжа

При обращении соблюдается конфиденциальность

- проблемы адаптации
- проблемы взаимоотношений в группе (ссоры, конфликты и т.д)
- сложные взаимоотношения с родителями (непонимание, отсутствие доверия и т.д)
- трудности в учебе (нежелание учиться)
- поиск самого себя(самоопределение)
- разочарование в выборе профессии
- страх перед своим будущим
- страх совершить ошибки
- чувство одиночества
- безответная любовь
- заниженная самооценка



Успехов в обучении !

