



## Рекомендации студентам техникума по адаптации

Поздравляю! Ты – первокурсник!

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.

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

### Правила успешной адаптации в техникуме

1. Соблюдайте режим дня и следуйте правилам здорового образа жизни.
2. Планируйте собственную деятельность.
3. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.
4. 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.
5. Проявляйте терпение.
6. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.
7. Старайтесь не жалеть себя.
8. Учитесь трудолюбию и не ленитесь.
9. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение. А именно:
  - ✓ Улыбайтесь.
  - ✓ Не ведите себя высокомерно.
  - ✓ Проявляйте доброжелательность и чувство юмора.
  - ✓ Принимайте коллектив таким, каков он есть.
  - ✓ Будьте готовы помогать другим.
  - ✓ Не обсуждайте других.



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

Кроме этого, в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к куратору группы, воспитателю общежития, психологу и другим сотрудникам техникума.