[Социальная адаптация студентов-первокурсников](http://ggptk.gomel.by/index.php/ideologiya-i-vospitanie/stranitsa-psikhologa/uchaschimsyapsyholog/1038-sotsialnaya-adaptatsiya-studentov-pervokursnikov)

**Социальная адаптация студентов-первокурсников**

**(советы учащимся)**

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодой человек находит свою ячейку в обществе, определяется со способом жизни, 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 колледже не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. Следует напомнить, что учащийся уже взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью. Учеба нужна, прежде всего, вам, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы сдали зачет или экзамен. Более того, если сами вовремя не подсуетитесь, то не получите даже то, что заслуживаете. Исходить надо из того, что все проблемы учащегося - это, прежде всего, его собственные проблемы, и уж только потом это проблемы учебного заведения и преподавателей, забудьте на некоторое время, отложите хотя бы до второго курса все ваши амбиции и претензии. Вообще забудьте о своих интересах до поры до времени - и работайте, работайте очень напряженно - в смысле, учитесь. Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, учащийся 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, семинарам, первым студенческим работам. Посещайте все лекции, выполняйте все задания. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям, стрессам на сессии, а некоторых и доводит до кабинета психолога и социального педагога.

Выучи имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с одногруппниками и желательно с некоторыми из них сдружись по-настоящему.

Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где ты учишься. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, столовая, 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. А главное — выяснить, сколько времени вам требуется, чтобы добраться до важных для вас объектов (учебного заведения, библиотека и т. п.)

Для успешного усвоения новых знаний психологи рекомендуют обучающимся  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 определится 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 учебном заведении имеется педагог-психолог, который всегда придет на помощь в трудной ситуации.

Уважаемые студенты-первокурсники, не вы первые, не вы последние учитесь. И студенческие годы будут обязательно впрок, если вы используете свой шанс в полной мере, став настоящим асом выбранной вами профессиональной деятельности.