*Рекомендации студенту-первокурснику по адаптации*

**

*Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется* ***адаптацией.***

**Физиологическая адаптация** предполагает приспособление студента к изменившимся условиям (переход из привычной школьной среды в училище). Адаптация студентов обусловлена следующими трудностями:

 изменение привычного ритма жизни;

 недостаток времени на самоподготовку;

 требовательность преподавателей;

 перегрузки учебной деятельности и т.д.

Адаптация будет успешной, если вы – **оптимист** (у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий).

Уже в первые дни жизни училища вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор академической группы или товарищи-старшекурсники.

**Профессиональная адаптация** – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В училище, как и в школе, необходимо *систематически посещать учебные занятия.* Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах.

Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Также вы сможете осознать правильность выбора учебного заведения и профессии. Ваша задача и задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи.

Мера помощи должна быть строго определена индивидуальными особенностями и возможностями студента. Уровень вашей адаптации, удовлетворенность ею окажут воздействие

на основные профессиональные качества. Задача профессиональной адаптации состоит в том, чтобы у вас было постоянное стремление к совершенствованию своей деятельности.

**Социально-психологическая адаптация** – это сложный, многоуровневый процесс взаимодействия вас и окружающей среды. Социально-психологическая адаптация подразумевает как усвоение вами определенных социальных норм, правил, так и формирование личностных качеств, ценностей, обусловленных новой социальной ситуацией.

Общеизвестно, что успешность социально-психологической адаптации связана с развитием группы как коллектива. Уже на первом году обучения группа может пройти все этапы развития, начиная от диффузного состояния до уровня коллектива. Чтобы ускорить процесс адаптации студентов к условиям нового для них учебного заведения, необходимо помочь им активизировать дружеские связи в группе.

Для этого существует множество методик (паспорт знакомств, «Снежный ком», «Имя – качество», «Я не умею» и другие). Наиболее доступной для вас формой знакомства друг с другом является беседа, проводимая вашим наставником, или тренинг «Знакомство» педагога-психолога, во время которого в живой и непринужденной форме вы смогли бы познакомиться друг с другом, наладить общени

**Несколько правил успешной адаптации студента**

1. Соблюдайте режим дня.

2. Следуйте правилам здорового образа жизни.

3. Планируйте собственную деятельность.

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

5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.

6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.

7. 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.

8. Проявляйте терпение.

9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.

10. Старайтесь не жалеть себя.

11. Опирайтесь на духовные ценности.

**Рекомендации родителям студентов по адаптации к учебному заведению**

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

2. По возможности создайте условия для полноценного обучения –исключите отвлекающие факторы.

3. Контролируйте посещаемость и успеваемость обучающегося на протяжении всех лет обучения.

4. Будьте внимательны к тем, изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.

6. В общении используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему». И избегайте следующих фраз: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты», «Я так и знала».

**Как справиться со стрессом перед экзаменом**



Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

***За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.***

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

**0 - 4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 - 8:** Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

**9 - 12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.

**Несколько рекомендаций о том, как справиться со стрессом перед экзаменом**

*Сложности борьбы со стрессом возникают из-за того, что он у всех проявляется по-разному, поэтому и справляется с ним каждый по-своему. Нет волшебного лекарства от предэкзаменационного стресса, но есть способы, которые отлично помогают легче его пережить.*

**1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.** Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть как страшный сон эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только 15 заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

**2. Создай образ экзамена.**Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

**3. Пиши пробные экзамены.**Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

**4. Отдыхай.** Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу –физическая активность.

**5. Занимайся творчеством.**Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые явно не шь спокойными. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

**6. Здоровое питание и полноценный сон.**Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

**7. Не сдерживай эмоции.**Ты же не робот, верно? А людям свойственно переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

*Удачи на экзамене!*