 Советы психолога студентам-первокурсникам.

1. **Улыбайтесь.**

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам.

Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

1. **Не ведите себя высокомерно.**

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

1. **Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.**

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всѐ в шутку, улыбнитесь.

1. **Принимайте коллектив таким, каков он есть.**

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

1. **Учитесь трудолюбию и не ленитесь.**

Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

1. **Будьте готовы помогать другим.**

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

1. **В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.**

Помните, «всѐ тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всѐ раскроется и вас накажут.

1. **Не обсуждайте других.**

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

1. **Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.**

Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

**Время посвящения в студенты, или как легко и безболезненно адаптироваться к учебе в колледже**

Сентябрь - не только время начала нового учебного года. Для вчерашних абитуриентов сентябрь - время посвящения в студенты. Тут-то и выясняется, что поступить в колледж - полдела, труднее адаптироваться к новой обстановке, превратиться из вчерашнего школьника в настоящего студента.

**В начале славных дел**

 Ты поступил в колледж  и можешь смело называть себя первокурсником. Ты уже многого добился. Но это не конец, а самое начало пути: впереди тебя ждет жизнь студенческая. И хоть ты и продолжишь учиться, процесс обучения будет ох как сильно отличаться от того, к чему ты уже привык, - от учебы школьной. Однако - где наша не пропадала? Прорвемся!

**Основные отличия колледжа от школы**

Теперь ты - студент. А студенту предоставляется больше самостоятельности, чем школьнику. Преподаватели будут относиться к тебе как к взрослому человеку, оставляя за тобой больше прав, чем учителя в школе. И как ты распорядишься своей свободой, будешь ли прогуливать лекции и практику. или с особым усердием примешься за учебу, зависит только от тебя.

Право выбора для того и дается студенту, чтобы он сам контролировал свои поступки и как взрослый человек учился за них отвечать.

 Атмосфера колледжа благоприятно действует на многих вчерашних школьников. Они становятся совсем другими людьми: более активными, открытыми, творческими. Главное - не бояться проявлять себя, не теряться.

**Трудности… и как их преодолеть**

Основные трудности в годы учебы возникают у тех студентов, которые выбрали специальность не по своему желанию, а по велению родителей. У таких ребят возникают проблемы с успеваемостью, потом им трудно сдавать сессии.

Выбранная профессия становится в тягость. Тут главное помнить, что ты не в ловушке. Ты волен выбирать, где и чему учиться. И если специальность тебя не устраивают, её можно поменять. Не загоняй себя в угол: берись за то, что тебе интересно!

Другая трудность заключается в том, что, каких бы замечательных успехов ты ни добился на прежнем месте учебы, здесь ты новичок. Не старайся сразу же доказать всем, насколько ты "крутой" и как легко тебе все дается. Образование - не спринт, а марафон. Лучше осмотрись и познакомься с местными правилами и традициями.

 Возможно, тебе придется немного подстроиться под них или поменять привычки и образ жизни. Не паникуй, если тебе будет неуютно! Так всегда бывает на новом месте.

Главное - вдумчиво воспринимать происходящее вокруг, стараться правильно выбирать новые связи, ведь тебе придется на протяжении нескольких лет видеться с этими людьми. Также важно не поддаваться стадному инстинкту. Если тебе предстоит изменить образ жизни из-за учебы - это еще не повод стать таким же, как большинство окружающих тебя.

Не бойся сохранять свою индивидуальность и выделяться из толпы. Не беда, что ты никого еще не знаешь. В первом же семестре следи за объявлениями и не пропускай ничего интересного. Не бойся принимать участие в мероприятиях, которые хоть немного увлекают тебя: спорт, искусство, политика. Да мало ли существует студенческих клубов по интересам, где полным-полно потенциальных друзей?

Главное - не замыкайся и не стесняйся. Совместные занятия объединяют и помогают подружиться. Адаптация должна проходить спокойно, без спешки. На самом деле все зависит от темперамента человека: если флегматик, уединившись, будет сам разбирать, изучать методички, буклеты и прочее, то холерик моментально найдет себе единомышленника и с его помощью будет привыкать к студенческой жизни.

Теперь, дорогой первокурсник, можно с уверенностью сказать, что все точки над "i" расставлены, и ты сможешь легко и безболезненно адаптироваться в колледже.