

## Дорогие первокурсники!

Начало учёбы в нашем техникуме — важный и непростой этап. Чтобы адаптация прошла легче, воспользуйтесь рекомендациями психолога.

### 1. Социальная адаптация: как влиться в коллектив.

- **Формируйте позитивное первое впечатление.** Оно складывается за 10–40 секунд. Будьте доброжелательны, улыбайтесь, не замыкайтесь в себе — иначе вашу сдержанность могут принять за высокомерие.
- **Проявляйте инициативу в общении.** Не бойтесь первыми заговаривать с одногруппниками, задавать вопросы, просить о помощи.
- **Будьте терпимы и открыты.** Принимайте людей такими, какие они есть — у каждого своего характера и опыт.
- **Избегайте сплетен.** Не обсуждайте других за спиной: это вредит атмосфере в группе и вашей репутации.
- **Общайтесь со всеми.** Если в коллективе есть микрогруппы, старайтесь поддерживать ровные отношения с разными людьми — так вы избежите многих проблем.
- **Участвуйте в мероприятиях.** Посещайте посвящение в студенты, дни факультетов, отделений, творческие конкурсы, спортивные соревнования. Это отличный способ завести друзей и проявить себя.

### 2. Учебная адаптация: организация учёбы

- **Привыкайте к самостоятельности.** В техникуме меньше контроля, чем в школе: вам нужно самому планировать время, следить за дедлайнами, искать информацию.
- **Ведите расписание.** Используйте ежедневник, календарь в телефоне или специальные приложения, чтобы ничего не пропустить.
- **Готовьтесь к занятиям регулярно.** Не откладывайте учёбу на последний момент: изучайте материал по мере его прохождения, чтобы не «гореть» перед сессией.
- **Заводите учебные ритуалы.** Например, работайте всегда за одним столом, используйте определённую ручку для конспектов или включайте фоновую музыку. Это помогает настроиться на учёбу.
- **Пользуйтесь ресурсами техникума.** Посещайте библиотеку, читальный зал, консультации преподавателей — это улучшит усвоение материала.
- **Уточняйте непонятное.** Если что-то не ясно на лекции, задавайте вопросы сразу или после занятия. Не стесняйтесь обращаться к куратору или старшекурсникам.

### 3. Бытовая и эмоциональная адаптация

- **Развивайте бытовые навыки.** Если вы живёте в общежитии или отдельно от родителей, учитесь готовить, планировать бюджет, поддерживать порядок.
- **Следите за режимом.** Спите не менее 7–8 часов, питайтесь регулярно, делайте перерывы во время учёбы. Это снизит стресс и повысит продуктивность.
- **Освойте техники релаксации.** При волнении или усталости делайте глубокие вдохи и выдохи, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом.
- **Разрешите себе ошибаться.** Адаптация — процесс, который требует времени. Не корите себя за промахи: все первокурсники сталкиваются с трудностями.
- **Поддерживайте связь с близкими.** Регулярно общайтесь с семьёй и друзьями: их поддержка поможет справиться с переживаниями.
- **Не бойтесь просить помощи.** Если чувствуете сильный стресс, обратитесь к психологу техникума, куратору или доверенному преподавателю.

### 4. Мотивация и отношение к учёбе

- **Ставьте реалистичные цели.** Разбивайте большие задачи на маленькие шаги и отмечайте свои достижения.
- **Воспринимайте сессию как возможность.** Вместо «страшного экзамена» думайте о ней как о шансе показать, чему вы научились.

- **Найдите интерес в предметах.** Попробуйте связать теорию с практикой: подумайте, как знания пригодятся в будущей профессии.

- **Хвалите себя.** Отмечайте даже небольшие успехи — это укрепит уверенность в своих силах.

#### **5. Баланс и профилактика выгорания**

- **Расставляйте приоритеты.** Учёба важна, но не должна занимать всё время. Оставляйте часы для отдыха, хобби, общения.

- **Чередуйте нагрузку.** После 40–60 минут занятий делайте 10–15 минут перерыва.

- **Двигайтесь.** Регулярная физическая активность (прогулки, зарядка, спорт) улучшает настроение и концентрацию.

- **Ограничивайте соцсети.** Чрезмерное время в интернете может отвлекать и усиливать тревожность.

---

**Важно:** адаптация у всех проходит по-разному. Кому-то достаточно пары недель, другим нужно несколько месяцев. Будьте терпеливы к себе, доверяйте процессу и не стесняйтесь обращаться за поддержкой — это нормально и помогает быстрее освоиться.

Педагог-психолог ОТЖТ - Юлия Владимировна И.