**Советы психолога первокурсникам**

Начало формы

Конец формы

* **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.

* **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. 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.