

# Советы первокурснику

## Как адаптироваться на 1 курсе

### Ответственность

Главное условие успеха в обучении – ответственность.

Посещайте все занятия и своевременно выполняйте задания преподавателей.

Будьте равно ответственны на всех дисциплинах.

Систематичность занятий всегда дает хороший результат.



### Активность

Лучший способ быстро адаптироваться – это проявлять себя.

Задавайте вопросы (по теме занятия), включайтесь в устную работу. Не стесняйтесь показать, что чего-то не знаете. Напротив, такая позиция продемонстрирует вашу уверенность и нацеленность на успех. Кроме того, так вас быстрее запомнят педагоги, а вам будет легче найти новых друзей среди одногруппников.

*Если вы успешны в спорте или творческой деятельности, скажите об этом куратору/мастеру производственного обучения. Активное участие во внеурочных мероприятиях – залог лидерской позиции и отличного настроения.*



## Если у вас возникают конфликты с одногруппниками

Проанализируйте свое поведение. Возможно, вы ведете себя слишком агрессивно, высокомерно (не признаете достоинства других, ставите себя выше), или, напротив, не можете постоять за себя и позволяете делать с собой то, что в реальности вам не нравится.

Помните, что взаимоотношения можно изменить, изменив собственное поведение.

Не становитесь доносчиком. **Но если агрессия одногруппника/-ков в ваш адрес неоднократно, неуправляема, злонамеренна, поставьте в известность куратора, обратитесь к психологу.**



## Ведите себя достойно и дружелюбно

- Не грубите и не провоцируйте людей на грубости. Используйте корректные выражения.
- Подумайте, какие темы и дела могут сблизить вас с одногруппниками. Нет людей, которые нравятся всем. Ищите свою компанию.
- Не насмехайтесь над тем, кто в чем-то слабее вас.
- Не позволяйте делать в ваш адрес нечто оскорбительное. Давайте отпор словесно. Старайтесь не показывать, что вас задела, но не принимайте как шутку никакие оскорбительные действия. Никогда не принимайте агрессию в ваш адрес как допустимую.



## Контролируйте нагрузку

1. Человеку необходимо минимум 8 часов ночного сна и хотя бы 1 час активности на свежем воздухе ежедневно.
2. Ориентируйтесь на личные биоритмы, но даже если вы считаете себя «совой», не откладывайте интеллектуальные занятия и значительные физические нагрузки на вечер. После 19.30 работоспособность и выносливость значительно падают.
3. Используйте ежедневник для грамотного планирования дел.
4. Стремитесь к знаниям, а не к отметкам. Это продуктивнее и не ведет к чрезмерному стрессу.



## Как адаптироваться в общежитии

1. Правила проживания в общежитии утверждены Уставом колледжа, а их нарушение чревато выселением и/или отчислением. Поэтому главная инструкция – соблюдение этих правил.
2. Расспросите старшекурсников о бытовых «лайфхаках»: где расположены лучшие (цена/качество) магазины, как правильно распределять время и средства, и т.д.
3. Соблюдайте аккуратность. Это контролируется администрацией, лучше сразу приучать себя к порядку.
4. Не ударяйтесь в гулянки. Свобода = ответственность. Ваша самостоятельная жизнь в общежитии должна быть достойной и законной.
5. Настройтесь на вежливость, дружелюбие и самоуважение. Кем бы ни были ваши соседи, эти качества помогут в общении с ними.
6. Не стесняйтесь просить о помощи.



ФУЗМЕХ

ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПСИХОЛОГИЯ