**Советы студенту-первокурснику по адаптации в учебном заведении**

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. За время учебы молодой человек определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек.

Первый курс запоминается всем студентам, а также их родителям. Ведь именно он насыщен новыми событиями, радостями, тревогами и сложностями.

Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в любом незнакомом месте (техникум, общежитие) первым делом тебе необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде где только можно знакомиться.

В учебном заведении, где ты теперь обучаешься, выучи имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружись по-настоящему.

Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где ты будешь учиться. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции элементарно из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию.

Если будете проживать в общежитии, то, как только заселились и хоть мало-мальски познакомились с соседями, сразу же обговорите с ними правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. Как будем питаться: вместе или раздельно? График уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопонимания на пустом месте.

Про то, что первый курс — он важный самый, наверное, новоиспеченные первокурсники уже наслышаны и не раз. Поэтому необходимо сразу настроиться на рабочий лад. На первых порах учебы возникает впечатление, что уровень свободы настолько велик, что и учиться не нужно вовсе. Эта иллюзия растворяется, когда наступает или близится сессия, особенно первая. **Следует напомнить, что студент - взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью. К сожалению, об этом приходится напоминать некоторым, упорно не желающим расставаться с детством. Учеба нужна, прежде всего, Вам.**

Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Старательно относитесь к лекциям, зачетам, первым студенческим работам. Посещайте все лекции, выполняйте все задания. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям.

Для успешного усвоения новых знаний психологи рекомендуют студентам вечером вспоминать, что нового они узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

Очень важно студенту-первокурснику определится с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

Самый главный совет студенту-первокурснику – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.

Уважаемые студенты-первокурсники, не вы первые, не вы последние учитесь. И студенческие годы будут обязательно впрок, если вы используете свой шанс в полной мере, став настоящим асом выбранной вами профессиональной деятельности.

**Источник: http://kupino.nsonews.ru/news/10891**