**Рекомендации учащимся нового набора**

**по адаптации в колледже**

Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в новом месте, необходимо:

- наладить контакт с окружающими людьми;

- выучить имена всех своих преподавателей;

- ознакомиться с самим зданием колледжа, общежития;

- ознакомиться с правилами поведения в колледже;

- изучить и четко соблюдать расписание занятий.

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

Следует напомнить, что учащийся колледжа – взрослый человек, и должен обладать самостоятельностью и ответственностью.

Учеба нужна прежде всего вам, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы сдали зачет или экзамен.

Исходить надо из того, что все проблемы учащегося – это, прежде всего, его собственные проблемы и уж только потом это проблемы учебного заведения и преподавателей. Забудьте на некоторое время, отложите хотя бы до второго курса все ваши амбиции и претензии.

**На заметку учащемуся**

**9 простых правил для адаптации в новом коллективе**

1. **Улыбайтесь.** В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.
2. **Не ведите себя высокомерно.** Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив) чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы ни было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.
3. **Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.**
4. **Принимайте коллектив таким, каков он есть**. Принимать людей такими, какие они есть, очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.
5. **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.
6. **Будьте готовы помогать другим.** Если Вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.
7. **В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь**. Помните: «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.
8. **Не обсуждайте других.**
9. **Если Вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы**, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.