



Уважаемый первокурсник!

Начался новый этап в твоей жизни, который станет надежным трамплином для профессиональных и личных свершений.

Для того чтобы процесс адаптации к новым условиям прошел легко и незаметно необходимо придерживаться простых правил:

- ✓ Не теряйтесь! В первые дни и даже недели учебы Вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет.
- ✓ Начните со знакомства! Познакомьтесь с одногруппниками. Как правило, эти люди становятся вашими друзьями на всю жизнь. Обменяйтесь контактами, не стесняйтесь звонить сокурсникам, чтобы уточнить расписание.
- ✓ В новом коллективе старайтесь почаще улыбаться! В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.
- ✓ Живите по принципам позитивного восприятия окружающего! Не обсуждайте других. Проявляйте доброжелательность с одногруппниками и преподавателями. 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. Принимайте коллектив таким, каков он есть.
- ✓ 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. 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.
- ✓ 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.
- ✓ Учитесь трудолюбию и не ленитесь! Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия. Не расслабляйтесь и не позволяйте себе пропускать занятия! Перед очередным занятием не ленитесь хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущего.
- ✓ На занятиях не отсиживайтесь в уголке, а ведите себя активно – выступайте с дополнениями, уточнениями, задавайте вопросы. Если при этом не будете пропускать пары и будете вовремя сдавать рефераты, имеете реальный шанс попасть в привилегированную касту «автоматчиков».
- ✓ Помните, первый год обучения самый важный! На первом курсе нужно как можно больше сил и времени отдавать учебе, чтобы в последующем иметь возможность спокойно, безболезненно сочетать учебу с личной жизнью, досугом и другими сферами жизни.

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!