

## Дорогие первокурсники!

Возможно, некоторые из вас переживают сейчас не простой период. Мы, психологи, называем это адаптацией, то есть временем привыкания. Вы привыкаете к новым условиям жизни, новым учителям, требованиям к вам. Привыкаете к новым друзьям, к тому, что привычное отношение к вам со стороны окружающих меняется на новое, незнакомое и иногда непредсказуемое. Привыкаете скучать по родителям и дому, по школьным друзьям. Привыкаете заботиться о себе сами, вместо мамы, готовить еду и стирать одежду. Конечно же, это не просто.

Когда-то многие взрослые тоже были студентами - первокурсниками и (вы наверное, не поверите!) чувствовали многое из того, что сегодня происходит с вами. Нам тоже казалось тогда, что ТАК — только у меня. Теперь мы понимаем, что сложности в адаптации случаются практически у каждого, а потому вот советы от нас, взрослых вам, первокурсникам.



1. Наверное, вы слышали много рассказов о том, как проходит студенческая жизнь. Это и забавные байки, и «страшилки». Слушая их, всегда нужно помнить о том, что байки эти не о вас, и правды в них, как правило, совсем не много. Так что каждый рассказ о том, как живут «настоящие» студенты, примеряйте на себя и помните: настоящие студенты — люди очень-очень разные!

2. Учитесь заботиться о себе, выполнять те дела, которые раньше для вас делали родители. Готовить еду, стирать и гладить одежду, экономно расходовать деньги — всё это приходится теперь делать самим. Вы обязательно справитесь, главное — пробовать, стараться, учиться.

3. Студенту очень важно уметь планировать. Без этого умения выполнение домашних заданий может растянуться на всю ночь, сессия - на неопределённое время, а на увлечения и отдых может просто не оставаться времени. Студенты, не умеющие планировать, жалуются на занятость, но не успевают ничего. Поэтому чётко определите, что и за чем вы должны сделать в течение дня, какое примерно время вам понадобится для выполнения задуманного. И обязательно выделите время на отдых и любимые занятия.

4. Помните: студенчество — время не только активной учёбы, но и дружбы, общения, развития способностей. Не нужно абсолютно все силы бросать на учёбу, оставьте их и для своих друзей, занятий в кружках, чтения, просмотра любимых фильмов. Одно другому не мешает, а студенческие годы запомнятся как самые интересные и важные в жизни.

Удачи вам, дорогие первокурсники!