

***Краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Бийский медицинский колледж»***

***❖ Как первокурснику адаптироваться к новым
условия образовательного процесса***

***❖ Педагог-психолог КГБПОУ «БМК»
Коюшева Оксана Валерьевна***

2024

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

❖ Поступление в колледж – событие важное, но при этом стрессовое. Среди признанных сложностей максимальные трудности могут вызывать чувство оторванности от родных (для тех, кто живет на съёмных квартирах), смена коллектива, отдаленность от друзей, недостаточные понимание и мотивация выбора профессии, отсутствие навыка к самостоятельной жизни, неспособность учиться без жесткого контроля, низкий навык саморегуляции и организации деятельности. Если раньше за процесс обучения отвечали школа и родители, то обучение в колледже требует значительно большего уровня ответственности, готовности и мотивации.

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

Ниже предлагаем ознакомиться с полезными советами, которые помогут вам успешно адаптироваться к жизни в колледже.

- ❖ Идите по пути наименьшего сопротивления и примите все как есть. Дороги назад нет. Вы студент-первокурсник. И чем быстрее вы это поймете, тем легче пройдет ваша адаптация.
- ❖ Планируйте свой день. Заведите ежедневник и расписывайте весь свой день. Казалось бы зачем, если можно распечатать готовое расписание пар? Но так сужается поле вашего восприятия и будет труднее ориентироваться по времени. Напишите четко по дням, сколько времени занимают занятия, сколько часов надо потратить на подготовку к парам, куда надо сходить или съездить. Когда распишите свой день вы увидите, все не так страшно, и даже есть время на досуг.

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

- ❖ Участвуйте в общественной жизни колледжа. В начале года делают объявления, к каким активностям можно присоединиться. Не упустите возможность заняться чем-то еще, кроме учебы. Ведь нельзя все время учиться.
- ❖ Хобби наполняет и помогает разгрузить голову. Запомните важное правило: хороший студент — отдохнувший студент. Поэтому расставляйте приоритеты и выделяйте время на досуг.
- ❖ Не бойтесь преподавателей. Разделите дисциплины на те, которые вы знаете хорошо и на те, которые вызывают затруднения. Не копите неусвоенный материал. Подойдите к преподавателю и скажите ему о трудностях. Он обязательно даст советы, как лучше усвоить материал.

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

- ❖ **Найдите друзей.** Адаптация будет проходить легче в кругу единомышленников. Присмотритесь к ребятам в группе. Не бойтесь подойти первому и заговорить. С хорошей компанией и учиться будет легче, и время будет проходить веселее.
- ❖ **Расставьте приоритеты.** Учеба — это, конечно, главное в колледже, но оставьте один выходной день без занятий.
- ❖ **Гуляйте и общайтесь.** Такая перезагрузка поможет вам с новыми силами взяться за учебу.

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

- ❖ Помните, все трудности — временные. Не одно поколение студентов прошло через адаптационный период. Они справились, значит, справитесь и вы.
- ❖ Часто студенты первого курса стараются оградить себя от новых условий и обстановки и оставить все как есть. Но это невозможно, и такое желание может привести к дезадаптации. Надо помнить: хотим мы этого или нет, но условия новые, и функционировать в прежнем привычном режиме не получится.

Как первокурснику адаптироваться к новым условиям образовательного процесса

- ❖ У некоторых обучающихся 1 курса адаптация длится недолго. Но есть и такие первокурсники, у которых процесс адаптации существенно затягивается. Чтобы облегчить этот процесс, обращайтесь за помощью в социально-психологическую службу колледжа. Специалисты помогут вам с решением любого вопроса.
- ❖ ***Педагог-психолог : Коюшева Оксана Валерьевна каб.201***
- ❖ ***Социальный педагог: Логинова Татьяна Васильевна каб. 225***

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!!!



ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

8-800-2000-122