**Рекомендации по адаптации к колледжу**

Процесс приспособления первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется адаптацией. Адаптация будет успешной, если вы – оптимист: у вас активная жизненная позиция, есть чувство юмора; вы находите время для полноценного питания, сна, занятий физической культурой; вы – активный участник адаптационных мероприятий.

Уже в первые дни жизни в колледже вы ознакомитесь с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашей образовательной организации. Большую помощь в этом окажет ваш классный руководитель, наставники или старшекурсники.

**Рекомендации студентам – первокурсникам колледжа:**

1. Соблюдайте режим дня.

2. Следуйте правилам здорового образа жизни.

3. Планируйте собственную деятельность.

4. Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

5. Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.

6. Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.

7.Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

8. Проявляйте терпение.

9. Старайтесь не жалеть себя.

10. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.

**Рекомендации преподавателям по адаптации студентов 1 курсов:**

 1. Создайте у студентов адекватное представление о выбранной профессии, осознание общественной значимости профессии и формирование положительного отношения к ней.

2. На первых учебных занятиях ознакомьте студентов с системой обучения в колледже и требованиям к уровню знаний, специфике обучения, её отличиях от школьной, довести до каждого студента понятие дисциплины.

3. Изучив студента по документам или проанализировав документы студента найдите ответственное занятие для каждого, где раскроются его способности, и которое он будет выполнять с удовольствием.

4. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).

5. Вовлекайте студентов в общественную жизнь колледжа, в работу по самоуправлению.

6. Проводите совместные мероприятия в группе во внеурочное время, нацеленные на сплочение группы, создание комфортной психологической среды в студенческом коллективе и облегчение, таким образом, процесса адаптации студентов к новым для них социальным условиям.

7. Уделяйте внимание беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

8. Учитывайте индивидуальный подход к студенту при опросе с учётом психологических и возрастных особенностей.

9. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за успехи и достижения, находите положительные, отрицательные моменты поступков и предлагайте альтернативные способы поведения.

10.Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету).

**Рекомендации родителям студентов по адаптации**

**к образовательной организации:**

1. Следите за тем, чтобы ваш ребёнок соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, правильно организовал свой быт, поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.

2. По возможности создайте условия для полноценного обучения ребёнка, договоритесь о временном исключении всех отвлекающих его факторов (социальные сети, ТВ и т.д.).

3. Контролируйте посещаемость и успеваемость на протяжении всех лет обучения.

4. Будьте внимательны к тем изменениям, которые вы замечаете в своем ребенке.

5. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, не подчеркивайте его промахи.

6. В общении используйте такие слова поддержки, как: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо», «Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему».

