**СОВЕТЫ ПЕРВОКУРСНИКАМ ПО АДАПТАЦИИ**

Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить этот этап?

Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации:

- Соблюдайте режим дня.

- Планируйте собственную деятельность и строго следуйте этому плану. Многие люди чувствуют себя гораздо уверенней, если у них есть план, включающий чётко поставленную цель и задачи, рассчитанное время, требуемое для достижения поставленной цели и выполнения требуемых задач, возможные препятствия на пути реализации задач и возможные способы преодоления этих препятствий. Планируйте свою деятельность на месяц, полугодие, год.

- Уделяйте значительное время самостоятельному обучению: для вас это залог успешного и непрерывного образования, поскольку далеко не весь объём необходимой информации можно донести в рамках очных занятий в техникуме – это просто физически не возможно. Посещайте библиотеку при учреждении, читайте соответствующую литературу в интернете, конспектируйте прочитанное для лучшего усвоения.

- Следите за культурой речи, по возможности практикуйте бесконфликтное общение.

- Проявляете терпение. Неприятности не проходят за одну ночь.

- Мыслите позитивно. Пытайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.

- Старайтесь не жалеть себя. Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.

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

- Опирайтесь на духовные ценности. По мнению психологов, те, кто имеет «духовную основу» (твёрдый религиозно-философский фундамент личных убеждений), легче справляется с трудностями. Используйте эту основу в качестве отправного пункта для преодоления проблем.