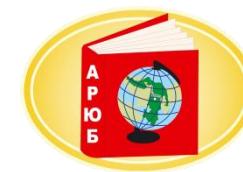
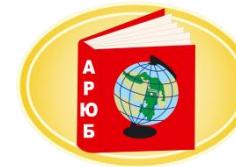


- Принимайте коллектив таким, каков он есть.** Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.
- Учитесь трудолюбию и не ленитесь.** Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.
- Будьте готовы помогать другим.** Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помочь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.
- В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.** Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется и вас накажут.
- Не обсуждайте других.** Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.
- Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.** Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения.



2017
ГОД ЭКОЛОГИИ
В РОССИИ

Мы работаем:
Пн.-Чт. **10:00 – 18:00**
Пт. Вс. **10:00 – 17:00**
Сб. – выходной
1-ый четверг месяца – сан.день

Наш адрес: г. Майкоп, ул.
Комсомольская, 193.
тел. 8(8772)52-38-10, 57-04-75, 52-11-50

Наш сайт: [арюб.рф](http://aryub.rph)



Мы в

<http://ok.ru/arubra>
<http://vk.com/arubra>
<https://www.facebook.com/arubra.01>



**Адыгейская республиканская
юношеская библиотека**

Студентам первокурсникам или как адаптироваться в новом коллективе



Сентябрь - не только время начала нового учебного года. Для вчерашних абитуриентов сентябрь - время посвящения в студенты. Тут-то и выясняется, что поступить в колледж/университет - полдела, труднее адаптироваться к новой обстановке, превратиться из вчерашнего школьника в настоящего студента.

В начале славных дел

Ты поступил в колледж/университет и можешь смело называть себя первокурсником. Ты уже многое добился. Но это не конец, а самое начало пути: впереди тебя ждет жизнь студенческая. И хоть ты и продолжишь учиться, процесс обучения будет ох как сильно отличаться от того, к чему ты уже привык, - от учебы школьной. Однако - где наша не пропадала? Прорвемся!

Основные отличия колледжа/университета от школы

Теперь ты - студент. А студенту предоставляется больше самостоятельности, чем школьнику. Преподаватели будут относиться к тебе как к взрослому человеку, оставляя за тобой больше прав, чем учителя в школе. И как ты распорядишься своей свободой, будешь ли прогуливать лекции и практику или с особым усердием примешься за учебу, зависит только от тебя. Право выбора для того и дается студенту, чтобы он сам контролировал свои поступки и как взрослый человек учился за них отвечать.

Атмосфера колледжа/университета благоприятно действует на многих вчерашних школьников. Они становятся совсем другими людьми: более активными, открытыми, творческими. Главное - не бояться проявлять себя, не теряться.

Трудности... и как их преодолеть

Основные трудности в годы учебы возникают у тех студентов, которые выбрали специальность не по своему желанию, а по велению родителей. У таких ребят возникают проблемы с успеваемостью, потом им трудно сдавать сессии. Выбранная профессия становится в тягость.

Тут главное помнить, что ты не в ловушке. Ты волен выбирать, где и чему учиться. И если специальность тебя не устраивает, её можно поменять. Не загоняй себя в угол: берись за то, что тебе интересно!

Другая трудность заключается в том, что, каких бы замечательных успехов ты ни добился на прежнем месте учебы, здесь ты новичок. Не старайся сразу же доказать всем, насколько ты «крутой» и как легко тебе вседается. Образование - не спринт, а марафон. Лучше осмотрись и познакомься с местными правилами и традициями. Возможно, тебе придется немного подстроиться под них или поменять привычки и образ жизни.

Не паникуй, если тебе будет неуютно! Так всегда бывает на новом месте. Главное - вдумчиво воспринимать происходящее вокруг, стараться правильно выбирать новые связи, ведь тебе придется на протяжении нескольких лет видеться с этими людьми. Также важно не поддаваться стадному инстинкту. Если тебе предстоит изменить образ жизни из-за учебы - это еще не повод стать таким же, как большинство окружающих тебя. Не бойся сохранять свою индивидуальность и выделяться из толпы.

Не беда, что ты никого еще не знаешь. В первом же семестре следи за объявлениями и не пропускай ничего интересного. Не бойся принимать участие в мероприятиях, которые хоть

немного увлекают тебя: спорт, искусство, политика. Да мало ли существует студенческих клубов по интересам, где полным-полно потенциальных друзей? Главное - не замыкайся и не стесняйся. Совместные занятия объединяют и помогают подружиться.

Советы психолога студентам-первокурсникам

- 1. В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление.** По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.
- 2. Не ведите себя высокомерно.** Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать – как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.
- 3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имеите чувство юмора.** Страйтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переведите всё в шутку, улыбнитесь.