**Советы родителям и студентам-первокурсникам по адаптации в колледже**

Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы девушки и юноши находят своё место в обществе, получают профессию, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от интересной, насыщенной событиями студенческой жизни.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новые условия, к которым нужно привыкнуть, приспособиться так, чтобы суметь проявить свои достоинства.

Начиная обучение, уделите внимание планированию дороги от места проживания до колледжа. Самому первокурснику или совместно с родителями будет полезно изучить схему движения и график работы общественного транспорта, рассчитать время в пути, изучить близлежащие к колледжу объекты, предусмотреть наиболее безопасный маршрут в светлое и тёмное время суток.

Студентам будет полезно ознакомиться и с самим зданием колледжа. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, буфет, библиотека и т. д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию.

Студент считает себя взрослым человеком, стремится к самостоятельности, но должен обладать и ответственностью. Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, первокурсник создает себе имидж на все последующие годы обучения. Народная студенческая мудрость гласит: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента». Именно поэтому следует старательно относиться к лекциям, контрольным, семинарам, первым студенческим работам. Пропуски занятий приводят к накоплению учебных «долгов» и, как следствие, к стрессам во время сессии. Чтобы учёба не вызывала затруднений психологи рекомендуют студентам вечером вспоминать, что нового они узнали за сегодняшний день. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации, вспоминать отдельные примеры) поможет прочно запомнить, систематизировать учебный материал и в нужный момент продемонстрировать свои знания. Для профилактики физического и умственного утомления следует правильно организовать свой быт, не менее 2 часов в день находился на свежем воздухе, заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни; соблюдать личную гигиену. Родители могут помочь первокурснику правильно организовать соблюдение режима бордрствования, отдыха, сна, питания. Чтобы настроить своего первокурсника на добросовестное обучение, важно стимулировать и поощрять учебные достижения, регулярно интересоваться успехами и трудностями. В первый год учёбы родителям рекомендуется поддерживать постоянную связь с куратором группы и преподавателями, знать контакты одногруппников, поощрять внеурочную занятость, участие в массовых мероприятиях и другую полезную социальную активность.

Студенческие годы принесут положительные эмоции, подарят новые знакомства, вооружат знаниями и будут обязательно впрок, если использовать их в полной мере, чтобы стать сегодня успешным студентом, а завтра – стрессоустойчивым, конкурентоспособным профессионалом.