**Советы психолога студенту-первокурснику**

Итак, ты – первокурсник! Кажется, что самое сложное уже в прошлом, дух свободы манит в свои объятия. Но нужно помнить: одно дело поступить, а другое – удержаться. Важно дойти до момента, когда ты защитишь диплом, и в твоих руках будет та заветная «корочка», которую ты с гордостью сможешь демонстрировать работодателям и которая станет пропуском в успешную взрослую жизнь.

Если следовать некоторым простым правилам, то на начальном этапе обучения можно испытать меньше трудностей.

**1. Адаптируйся постепенно и помни о своем пути**

В первые недели учебы и даже месяцы ты наверняка будешь чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, много народу, никому до тебя нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Наверняка получено уже очень много информации о том, каким будет твое пребывание в вузе. Все будет иначе. Одно дело – мысленно примерять себя в качестве героя тех историй с поправкой на будущее время, и другое – оказаться там на самом деле. Просто не забывай, что у тебя, с учетом всех индивидуальных особенностей восприятия, все может быть не так. Ведь дело зачастую не в ситуации, а в том, как мы ее видим, а видят все по-разному. Помни об этом, иначе рискуешь разочароваться во многих вещах из-за расхождения представлений с действительностью.

**2. Будь доброжелательно настроен**

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 холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы ни было трудно в первые дни, старайся не «закрываться» от людей, контактируй, обращайся за помощью и улыбайся.

Старайся не обращать внимания на чью-то колкость, переводи все в шутку, помни, что чувство юмора – великая вещь!

**3. Принимай 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 злись и не огорчайся, и не стремись переделать человека – это невозможно. Учись терпимости, старайся понять окружающих тебя людей.

**4. Смело заводи новые знакомства**

В первые же дни найди в своей группе близких по духу людей, способных поддержать и стать надёжными партнёрами.

**5. Будь вежлив**

Для первокурсников очень важно быть на хорошем счету у преподавателей. Это значит не только серьёзно и ответственно относиться к учебным занятиям, выполнению заданий, но и быть корректным, честным, вежливым, излучать доброжелательность. Как говорил Сервантес: «Ничто не даётся нам так дёшево и не ценится так дорого, как вежливость». При встрече с преподавателем не цедить «Здрассс», а приветствовать его, называя по имени и отчеству.

**6. Будь готов помогать другим**

Если ты видишь, что у одногруппника проблемы, а у тебя есть свободное время, не стесняйся, предложи ему помощь. Это всегда положительно оценят твои одногруппники и преподаватели.

**7. Не обсуждай других.**

Следи за собой и своими словами. Помни, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

**8. Веселись!**

Студенческая жизнь бывает один раз в жизни, и она неповторима!

Не отказывайся от участия во внеучебных мероприятиях, проявляй инициативу – это даст возможность расширить круг знакомств.

Поэтому старайся сразу же включаться в ту многообразную внеучебную студенческую деятельность, которой очень богат наш университет, всевозможные мероприятия, секции, кружки спортивного, творческого, научно-технического направления открыты для всех, кто не ленится жить яркой и насыщенной жизнью. Учись старательно и развлекайся по полной. Найти баланс между внеучебной деятельностью и учебой порой действительно трудно, но это важное достижение. Надо стараться успевать всюду, поскольку эти пять лет пронесутся куда быстрее, чем ты себе представляешь. Потом будет что вспомнить.

**9. Планируй, планируй и еще раз планируй**

Ты уже знаком с фразой: «От сессии до сессии живут студенты весело»? Постарайся сделать все, чтобы она не стала твоим девизом, иначе стрессы, красные глаза, «хвосты» и пересдачи станут досадной реальностью.

Настройся на то, что подготовка к сессии начинается… с первого занятия. Перед очередной лекцией не ленись хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Если в материале ты что-то не понял, не стесняйся обратиться к преподавателю – лучше, если ты спросишь его сейчас, чем он потом – на экзамене. На семинарах не отсиживайся в уголке, а веди себя активно – выступай с дополнениями, уточнениями, задавай вопросы. Если при этом не будешь пропускать лекции и вовремя сдавать рефераты, то имеешь реальный шанс попасть в привилегированную касту «автоматчиков».

Студент первого курса, помни, что первое впечатление – самое стойкое. Поэтому в первые семестры учебы следует проявить себя с самой лучшей стороны, трудиться в поте лица, не отступать перед трудностями. Потом, возможно, расслабиться, но в первое время – ни в коем случае этого делать нельзя.

Воспринимай негатив, если он есть, как временное явление. Не замыкайся в себе и не оставайся наедине со своими проблемами. Обращайся к куратору учебной группы, преподавателю, активу факультета, курса, группы.

**Также** **можно обратиться в социально-психологический центр и получить квалифицированную помощь психолога.**

**Удачи и успехов в учебе!**