На допомогу учням

***Загальні поради учням щодо адаптації***

**Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:**

* Зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території закладу.
* Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.
* Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.
* Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
* Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.
* Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим.
* Змістовно проводьте свій вільний час з іншими студентами, набувайте хороших друзів.
* Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам’ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
* Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні – це допоможе Вам пов’язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.
* При виникненні непорозумінь користуйтесь послугами спеціфлістів: соціальний педагог, психолог.

**Практичні рекомендації для адаптації учнів-першокурсників від психологів!**

* Не порушувати норм та правил поведінки.
* Брати активну участь у заходах, які проводяться в навчальному закладі.
* Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
* Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
* Регулярно відвідувати заняття.
* Стримувати негативні емоції.
* Бути впевненим у собі і своїх діях.
* Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.
* Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
* Концентрувати свою увагу на навчанні.
* Співпрацювати з викладачами та студентами.
* Вдосконалювати свої знання.
* Вирішувати всі проблеми з куратором.
* Ввічливо та з розумінням ставитись до людей із особливими потребами.
* Не боятись пробувати щось нове для себе.
* Поважати думку оточуючих.
* Відповідати на парах.
* Намагатись досягти нових та корисних знань.
* Радіти кожному дню, проведеному у навчальному закладі, адже цей період – неповторний!

**Якщо у Вас виникли проблеми в навчанні, Вам слід:**

* Дати викладачу можливість допомогти Вам.
* Залучити викладача до процесу розв’язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв’язання без його участі.
* Впевнено відстоювати свою точку зору, але з повагою і ввічливо ставитись до викладача.
* Звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітися на свої проблеми.
* Зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, ніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

**Вам не слід:**

* Публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду. Ні в якому разі не тисніть на викладача.
* Плакати, благати викладача про зниження вимог.
* Зловживати виразом: «Ви зобов’язані…».
* Висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання.
* Висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.