

Поздравляю! Теперь ты первокурсник!

Ты становишься взрослее, тебе есть чем гордиться. Поступление в лицей – это шаг в развитии твоей личности, самостоятельности, профессионального становления.

Видимо сейчас вам многое кажется трудным: новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, эмоции, для кого-то новое место жительства.

С появлением у вас нового социального статуса, ваш организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находится в состоянии адаптации ко всему новому. Но ранее вам тоже приходилось адаптироваться к новым условиям: детский сад, школа на разных этапах, новая компания, тем самым, у вас есть некий опыт адаптации и сейчас он пригодится.

➤ Помни, что адаптация — это естественный процесс, при котором происходит приспособление к изменившимся условиям (внешним и внутренним), путь к чему-то новому. Адаптация обязательно закончится. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Адаптация - процесс индивидуальный. Он может проходить с разной степенью успешности. А это зависит как от вас: ваших личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. Но не смотря на сложность, появляется возможность формирования новой личностной позиции, новых взглядов, качеств характера, осознаются собственные адаптивные способности.

➤ Если Санкт – Петербург для вас новый город, то познакомьтесь с ним. Узнайте про места для культурного отдыха в городе: парк, театр, кино, выставки. Узнайте расположение магазинов, поликлиники и т.д.

➤ В новых условиях важно сформировать новый режим труда и отдыха.

- Возьмите за правило не опаздывать на занятия. Опоздания характеризуют вас как человека несобранного, необязательного, неуважительного по отношению к преподавателю и группе.

- Помни о необходимости отдыха после занятий, примерно 1,5 – 2 часа. Специалисты рекомендуют активные формы отдыха: прогулка, уборка в комнате, любимое хобби. В случае сильного утомления это может быть сон.

- Кстати, одно из правил успешных людей – умение ценить и планировать свое время. Это умение тренирует волю, позволяет быть хозяином своего времени.

4. Получив определенную свободу действий от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности. Это навыки и умения в учебной деятельности: внимательно и осознано слушать педагога, действовать по плану,

самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одноклассников, критически оценивать собственные знания, умения и другие. Эти навыки и умения развивались и при обучении в школе. Обучаясь в лицее, тебе предстоит оттачивать их.

5. Развивать и совершенствовать навыки взаимодействия и общения. Взаимодействие и общение - это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего, из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это добавляет сложность в общении. Необходимо помнить, что другие люди могут понимать и чувствовать по-другому. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

А еще важно уметь попросить о помощи, когда не хватает сил и опыта справиться самому. Помни, что вокруг тебя такие же мальчишки и девчонки и они проживают похожие трудности адаптации. Сегодня ты поможешь кому – то, а завтра помощь придет к тебе. Кроме этого в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к классному руководителю, мастеру п/о, педагогу – психологу, социальному педагогу и другим сотрудникам лицея.