

Рекомендации от педагога-психолога лицея для учащихся первого курса:

Возможно, Вы живете теперь в новом незнакомом городе. Нет рядом родителей, привычных школьных друзей и знакомых. И вы скучаете... Не спешите забирать документы, помните, что душевные переживания сопровождают любые жизненные перемены, и вам просто нужно время, чтоб привыкнуть.

Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в лицее или в общежитии, первым делом вам необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на доброжелательный лад, побороть все свои стеснения и сомнения и помнить о том, что все готовы вам помочь!

Познакомьтесь с куратором и преподавателями, посещайте все занятия, наладьте контакт с одногруппниками, посмотрите, с кем из них вы могли бы подружиться.

Необходимо ознакомиться и с самим зданием лицея. Походить по его коридорам, посмотреть, как и где расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д. Не стесняйтесь спрашивать у старшекурсников или работников лицея, если не можете найти нужное здание или кабинет.

После заселения в общежитие необходимо познакомиться с соседями и обговорить с ними правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. Обсудить вопросы питания, график уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопонимания.

Очень важно учащемуся-первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько - на отдых и досуг.

Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал, даст возможность на некоторое время переключиться с учебной деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение. Вы можете продолжать заниматься любимым делом либо подобрать новое увлечение из предложенных в лицее.