**Рекомендации для педагогов**

1. Работая с первокурсниками, опирайтесь на индивидуальный подход к студенту, учитывая психологические и возрастные особенности.

2. Не сравнивайте между собой студентов, хвалите их за личные успехи и достижения, создавайте для каждого "ситуацию успеха".

3. Используйте способы воздействия на мотивационную сферу студента: проблемное обучение (мозговые штурмы, кейсы, ролевое разыгрывание ситуаций и т.д.), рефлексивный анализ учащимися своей деятельности (самоанализ покажет студенту эффективность его деятельности и поможет самостоятельно выявить свои сильные и слабые стороны по предмету), разнообразные педагогические технологии.

4. Применяйте такие формы и методы обучения, которые позволили бы студентам эффективно общаться с целью скорейшей адаптации.

5. Задействуйте во время занятий в первом полугодии такие методы опроса как, письменный, текстовый и групповой, которые помогут снизить уровень эмоционального напряжения у студентов, имеющих страхи перед публичным выступлением.

6. Для успешной адаптации постарайтесь обеспечить возможность студентам занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей). Проявляйте и подтверждайте свое доверие к студенту, доверив ответственное поручение или выступление от лица коллектива.

7. Уделяйте внимание личным беседам о нравственности, самовоспитании, организации режима дня, профилактике заболеваний.

**Рекомендации для студентов - первокурсников**

1. Соблюдай режим дня. Вставай и ложись вовремя. Полноценный сон-залог здоровья и успеха.

2. Следуй правилам здорового образа жизни.

3. Планируй и организуй каждый свой день.

4. Творчески подходи к подготовке домашнего задания, рационально распределяя его по сложности, не оставляй всё на последний день.

5. Уделяй больше времени самостоятельному обучению, работай с документами и учебниками.

6. Ежедневно выделяй время на полноценный отдых и расслабление.

7. Анализируй собственную деятельность, чтобы выявить сильные и слабые стороны, и работай над устранением недостатков и развитием своих достоинств.

8. Следи за культурой речи, не используй ненормативную лексику для передачи всей гаммы чувств, которые нахлынули на тебя.

9. Преодолевай возникающие трудности, не бойся преград, считай их возможностью собственного развития.

10. Занимайся любимыми делами, спортом, хобби, запишись в кружки - это поможет развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с учебной деятельности, поможет снять эмоциональное напряжение.

11. Будь оптимистом. Помни! Из каждой безвыходной ситуации есть минимум два выхода!