

## УЧИМСЯ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Переживания, связанные со сдачей экзаменов и поступлением позади, и ты, наконец, официально стал студентом.

Казалось бы, можно, расслабиться и отдохнуть, но долгожданное чувство умиротворения и спокойствия никак не наступает. Ты отчетливо понимаешь, что начинается совершенно иной этап – взрослая, самостоятельная жизнь; это одновременно и радует, и пугает. И это совершенно нормальная и адекватная реакция на те изменения, которые происходят вокруг и внутри тебя. Поступление в училище, а зачастую и связанный с этим переезд в другой город – стрессовая ситуация для любого человека, требующая адаптации.

Именно сейчас у тебя появился шанс стать более самостоятельным, научиться организовывать и контролировать свою жизнь, завести новые знакомства, принять активное участие в жизни НМУ им.Балакирева.

Что же нужно для того, чтобы успешно влиться в дружную команду студентов НМУ?

### **Во-первых: знакомься, общайся, дружи!**

Конечно, невозможно подружиться со всеми. Бывает, что с кем-то отношения не складываются – при этом важно помнить, что не стоит идти на конфликт. Не нужно бояться и временного одиночества - оно может быть очень ресурсным, так как позволяет обратить внимание на собственный внутренний мир.

Знакомься и общайся со старшекурсниками. Они могут помочь советами, конспектами, другими полезными материалами, рассказать о преподавателях.

### **Во-вторых: обойдемся без «хвостов»? Твой приоритет – учеба!**

Студенческая жизнь предъявляет свои требования к уровню самоорганизации и самодисциплины. Теперь ты студент – и это значит, что теперь только ты сам отвечаешь за посещение занятий и своевременное выполнение заданий; следишь за своим расписанием, контролируешь сроки сдачи работ. Именно по причине ослабления внешнего контроля часть первокурсников рискует оказаться на грани отчисления. Учись планировать свое время и помни, что основное, зачем ты пришел в Музыкальное училище – это образование высшего качества. Через какое-то время ты втянешься в ритм студенческой жизни и поймешь, что времени, при грамотном планировании, хватит на все.

### **В-третьих: участвуй в общественной жизни.**

Как мы уже говорили, в приоритете, безусловно, учеба; но НМУ – это еще и активная общественная жизнь: работа в студенческих объединениях, спорт, праздники и мероприятия. Это отличный способ применить свои таланты и способности, принести пользу, найти новых друзей и единомышленников.

#### **В-четвертых: следи за здоровьем.**

Обязательно регулярно отдыхай: это поможет тебе успешно справляться со стрессами, и легче усваивать большие объемы учебного материала. Помни - учеба без отдыха – путь к нервному истощению и срывам. Лучший вид отдыха – занятия спортом, танцы, пешие прогулки и другая двигательная активность.

Следи за своим питанием - это важно как для поддержания в хорошей форме своих когнитивных функций, так и для эмоционального состояния. Не стоит увлекаться быстрым питанием, сладкими газированными напитками, маринадами и копченостями, алкогольными напитками и т.п.

#### **В-пятых: учись планировать свой бюджет.**

Если ты уехал из родного города и живешь без родителей, то теперь у тебя собственный бюджет и ты сталкиваешься с необходимостью его планировать. Составь список ежемесячных расходов, с учетом трат на еду, жилье (и все, что сопутствует поддержанию жилья в чистоте), одежду, развлечения в зависимости от доходов (стипендия, помощь родителей, другие источники дохода). Отложи небольшую сумму на непредвиденные расходы. Не стоит брать деньги в долг – ни в банках, ни знакомых. Узнай какие льготы полагаются студентам, в каких случаях студент имеет право получить материальную помощь. Узнай, как можно получить именную стипендию, а в каких случаях можно и лишиться стипендии. Не торопись сразу найти подработку. Сначала научись распределять свое время на самое необходимое. На первом месте должна стоять учеба!

#### **В-шестых: не бойся обращаться за помощью.**

С первого дня в училище ты – полноправный член большой студенческой семьи НМУ. Если у тебя возникли сложности –ты всегда можешь обратиться за помощью к классному руководителю.

Если ты испытываешь негативные переживания, тревогу, чувствуешь, что тебе необходима помощь – обратись за помощью к психологу. Тебя выслушают и обязательно посоветуют, как найти выход из сложной жизненной ситуации, помогут повысить самомотивацию и поднять самооценку; при этом ты можешь быть абсолютно уверен, что все, что ты расскажешь психологу, останется между вами.

**Контактные данные психолога: Смирнова Светлана Владимировна**

Телефон/WhatsApp 89200300224