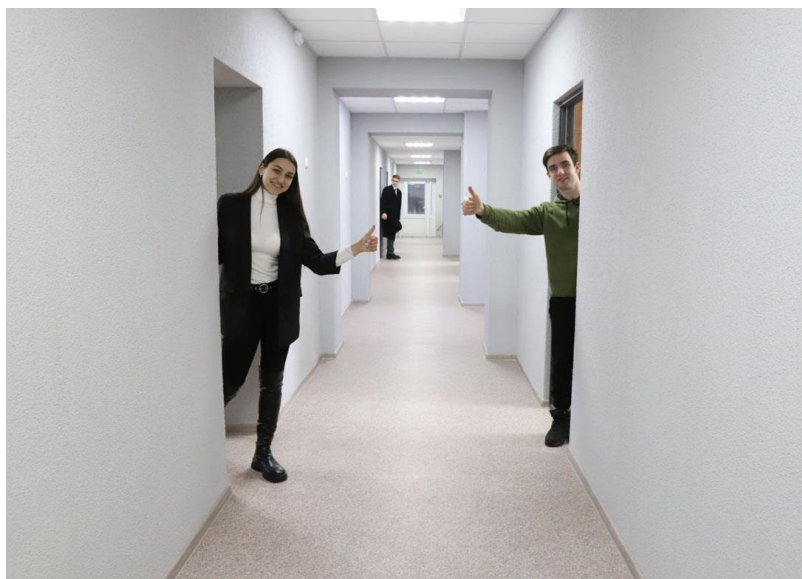


ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО АДАПТАЦИИ К ПРОЖИВАНИЮ В ОБЩЕЖИТИИ



Комфорт проживания в студенческом общежитии начинается и во многом зависит от того, насколько ты морально готов проживать вне привычной тебе домашней обстановки и обеспечен для этого всем необходимым.

Твоя комната

При заселении тебя знакомят со списком всего необходимого для проживания в общежитии. Будь добр привезти это из дома или закупить сразу в ближайших магазинах. Сразу же составьте расписание уборки с соседями по комнате. Лучше договор записать и повесить на видное и удобное место (например, на входную дверь).

Твои соседи по комнате

Каждый человек уникален, со своими привычками, манерой поведения, и с каждым придется уживаться, подбирать ключи, находить точки соприкосновения и точки, которые лучше не трогать. Помни о том, что каждый из вас хочет чувствовать себя комфортно. Старайся не шуметь, не греметь посудой, не хлопать дверцами шкафа или тумбочки, если твой сосед (соседка) спит или готовится к занятиям. Твои громкие или слишком продолжительные разговоры по мобильному телефону не должны быть поводом для ссор и выяснений отношений.

Самое частое, к чему придется привыкнуть и подстроиться с первого же дня, – это то, что режим сна и бодрствования у всех разный. Постарайся не шуметь ночью и рано утром, если приходится вставать спозаранку, не греми посудой, не разговаривай громко по мобильному

или выходи для этого в коридор. Если приходится пользоваться настольной лампой, то делай это аккуратно, свети себе на стол, а не в глаза соседу. А вот звук звонка своего мобильного точно можно и нужно поубавить. И мелодию лучше выбрать, которая не сильно раздражает окружающих и не режет им слух. Учись подстраиваться.

Уют и комфорт

В своей комнате создай уют и комфорт насколько это возможно. Привези или купи абсолютно все, что необходимо именно тебе для

комфортного проживания: теплый плед, достаточно одежды и обуви по погоде, средства ухода за обувью и одеждой, вешалки для одежды и органайзеры для мелочей, канцелярские мелочи, ноутбук, достаточно кухонной и столовой посуды и т.д. И, конечно же, то, что просто мило твоему сердцу: любимая книга, мягкая игрушка, любимая статуэтка, семейная фотография. Если ты будешь возвращаться в уютную и комфортную комнату, это придаст тебе сил. Облагораживай свою территорию проживания.

Личная гигиена

К вопросам личной гигиены относятся и походы в места общего пользования: туалет, душ, коридоры. Надевай всегда тапочки, не ходи босиком или в уличной обуви. Убирай за собой. Вовремя стирай свои вещи и просушивай обувь. Соблюдай порядок и чистоту.

Кухня

В общежитии кухня общая, а значит, нужно соблюдать очередность, убирать за собой, быть аккуратным, пользоваться только своей посудой.

Социализация

Будь открытым, приветливым, улыбайся. Старайся общаться со всеми. Общежитие, как и вообще учеба в колледже, – это место и время, когда ты заводишь много новых знакомых, друзей.

Кого-то ты забудешь сразу после получения диплома. А с кем-то ты продолжишь общение и после. С кем-то ты откроешь бизнес, с кем-то какие-то другие полезные и интересные отношения. В любом случае,

это отличный шанс встретить людей, которые обогатят твою жизнь новыми эмоциями, смыслами, возможностями. Общайся.

Твоя культура

Человеком надо оставаться всегда, в любой ситуации. Если ты хочешь войти в соседнюю комнату, обязательно постучи. Уважать личное пространство других людей – это бесспорно и беспрекословно. Здороваться тоже, кстати. Ну, а о том, что брать чужие вещи без спроса и разрешения их владельцев категорически недопустимо, ты к своему возрасту уже знаешь.

Быть самим собой

Не обращай внимания на сплетни. Они всё равно будут. Особенно это касается девочек. Ну и пусть. Нервы целее будут. Помни, если человек не ведется на сплетни и провокации, они прекратятся сами собой – проверено не одним поколением студентов. Игнорируй негатив. Если же обстановка выходит из-под контроля, знай, что всегда можешь обратиться за советом к окружающим взрослым: родителям, воспитателю, куратору, педагогу социальному или психологу колледжа.

Твоё развитие

В колледже будут действовать различные объединения по интересам. Например, музыкальные, спортивные, психологические и другие. Выбирай себе по вкусу и записывайся туда. Некоторые из них функционируют в здании общежития.

Даже если не очень сложится с друзьями по комнате, ты найдешь себе новых друзей по интересам и с ними всегда можно поговорить по душам и на самые различные темы.

Приезжая из дома в общежитие молодой человек сталкивается с очень серьезной проблемой: свобода, с которой он не знает что делать. Объединение по интересам, спортивная секция помогут организовать твое свободное время.

Сделай свою жизнь интересной и разнообразной, принимая участия в различных мероприятиях, проводимых в колледже. Это поможет тебе привыкнуть к новым условиям проживания, и тебя перестанет так мучительно тянуть домой. Будь активным.

Твоё время

Чтобы все успевать, нужно уметь правильно распределять свое время и составлять расписание. Делу время, потехе час – со школы все помнят. И ты тоже сразу раздели время на то, которое ты будешь тратить на учебу, и на то, которое ты потратишь на развлечения.

Тебе поможет ежедневник. Записывай всё: куда и как проехать или пройти, куда и во сколько нужно прийти. Поверь, на первых порах на тебя обрушится шквал информации, все запомнить невозможно и всегда есть риск что-то перепутать или забыть. Записывай.

Подготовка к занятиям

То, что в комнате ты живешь не один, может создавать трудности в подготовке к занятиям. Поэтому если в комнате так и не удастся сосредоточиться, то лучше это сделать, например, в библиотеке или в колледже. Запишись в библиотеку колледжа. Можно брать литературу не только для учёбы, но и почитать множество книг разных жанров.

Наш город

В первую очередь, тебе нужно знать расположение ближайших магазинов, аптеки, почты, банка, спорткомплекса, вокзалов и т.д. Изучи, как к ним пройти или проехать. А для этого нужно знать расположение улиц и принцип, по которому работает городской транспорт, маршруты движения. Родители, воспитатели, местные жители, одноклассники – все могут оказать тебе в этом полную или частичную помощь. Главное, озвучь свой интерес. Даже если ты не найдешь человека, который тебе все расскажет, интернет всегда придет на помощь. Во вторую очередь, изучи достопримечательности, парки отдыха. Чем лучше будешь знать город, тем увереннее будешь себя чувствовать в любой ситуации. Исследуй.

