

## Як уникнути проблем і домогтися визнання й успіху в перший рік навчання

Студентські роки – це найяскравіші моменти в житті людини. Вчорашньому школяреві складно вписатися в нове студентське життя, звикнути до нового колективу однолітків і викладачів. Вам, шановні першокурсники, необхідно адаптуватися до нової життєвої ситуації.

Адаптація – це процес, при якому йде залучення студентів-першокурсників у студентський колектив і в навчальний процес вищого навчального закладу.

Адаптація – це дуже відповідальний і часто болючий період ознайомлення і звикання до нових умов навчання та проживання, який не повинен затягуватися. Як правило, повна адаптація до нового місця навчання триває від одного до шести місяців. Найскладнішим періодом адаптації вважаються перші 2 місяці, коли перевіряються розумові здібності і особисті якості студентів.

Адаптаційна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи і ясним визначенням власного майбутнього. Якщо є непорозуміння, недомовленості, проблеми, страхи – все це необхідно обов'язково вирішити все це в найближчий місяць, аж до того, що звернутися за професійною порадою до психолога.

Щоб максимально швидко і благополучно пережити цей складний період, пропоную Вам декілька порад.



Порада 1. Дізнайтеся найнеобхідніше. Поцікавтеся про те, де знаходиться деканат Вашого факультету, хто комендант гуртожитку. Це допоможе потім Вам оперативно вирішувати різні питання, пов'язані з Вашим навчанням і проживанням.

Порада 2. Ставте питання. Не соромтеся запитати у студентів та викладачів університету де знаходяться аудиторія, лабораторія, бібліотека, деканат, їдальня або інші потрібні для Вас місця. Краще запитати і зробити правильно, ніж через сором'язливість виглядати безглуздо і нерозумно.

Порада 3. Спілкуйтеся з одногрупниками. Оточуючі люди не повинні думати, що Ви зневажаєте колективом. У своїх словах і діях не рубайте з плеча, пам'ятайте, що з часом ви самі зможете впливати як на студентський колектив, так і на певну ситуацію. Цікавтеся життям одногрупників, з якими Ви починаєте вчитися і проживати в гуртожитку. Вмійте слухати, не перебиваючи. Будьте ввічливі, доброзичливі і щирі з оточуючими.

Порада 4. Намагайтеся займати активну життєву позицію, вчіться брати на себе відповідальність за вчинки, від яких залежить життя інших людей, і не бійтеся таких ситуацій. Пам'ятайте, що опинитися в потрібному місці означає не стільки бути там, де комфортніше і легше всього, скільки там, де перед вами розкриваються нові можливості та перспективи.

Порада 5. Не пропускайте заняття. Дуже важливо правильно розподілити час між навчанням і соціальним життям, причому пріоритет повинен віддаватися заняттям. Пам'ятайте, якщо запустити навчання на початку, потім буде дуже важко надолужити згаяне. Ви вже вийшли з віку, коли хвалять за здібності. Тепер потрібно домагатися похвали за досягнення. А для цього треба працювати. Навчання – це велика, складна і важка робота.

Порада 6. Знайдіть нове хобі, спробуйте нові види спорту або візьміть участь у студентській діяльності. Сприймайте свій перший рік навчання в університеті як можливість почати якісно нове життя.

Порада 7. Проявляйте цікавість і самостійність. Не бійтеся бути оригінальним у своїх думках і міркуваннях. Займайтеся професійним саморозвитком. Виробляйте навички самостійності в навчальній і науковій роботі, а також і в побуті.

Порада 8. Найголовніша порада студенту-першокурснику – залишатися собою в будь-яких ситуаціях, навіть найкритичніших. Світ не без добрих людей, і завжди можна знайти людину, яка допоможе мудрою порадою. Не слід забувати, що значна кількість тих, хто дає зовсім даремні поради – таких потрібно остерігатися.

