

## РЕКОМЕНДАЦИИ АБИТУРИЕНТУ И СТУДЕНТУ КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В ВУЗЕ.

Термин «адаптация» в простом или дословном значении может представить как «привыкание», «освоение действующих правил». Скорость такого «варианта приспособления к новой окружающей среде» зависит от индивидуальных особенностей и характера человека: степень его открытости и общительности, умение находить контакт с людьми, восприятие внешнего мира и новых правил, навыки по следованию установленным требованиям и границам и пр. Одним пребывать в новых условиях интересно и просто, другим же – волнительно и сложно.

Факторы, влияющие на процесс адаптации:

1. Семейное воспитание.
2. Индивидуальные особенности.
3. Мотивация к учению.
4. Степень подготовленности.
5. Характер взаимоотношений с окружающими.

Успешность процесса адаптации можно оценить по двум критериям:

1. Объективному: успеваемость и посещаемость.
2. Субъективному: степень удовлетворённости личности коллективом, самим собой и качеством выполняемой работы.

*Нервничают все! Никто из новоиспеченных студентов не знает: куда идти, где аудитория или библиотека, как вести себя в обществе таких же учеников, как зовут преподавателя и за какую парту можно сесть. Каждый боится опозориться, не запомнить самое главное, оказаться непопулярным... Страхов куча! Особенно, если ты поступил в другой город, живешь в общежитии или снимаешь квартиру, родителей рядом нет и все вокруг чужое.*

*Но так всегда бывает в новой обстановке и среди незнакомого коллектива. Просто старайся не хлопать ушами и веди себя как обычно в знакомой обстановке:*

- делай, что знаешь;
- не бойся и не стесняйся спрашивать, если что-то непонятно.



## ***ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ:***

### **1. Осознайте ответственность**

Очень важно перед началом обучения в ВУЗе четко ответить себе на вопросы: «Зачем мне нужна учеба в вузе? Ради чего я стараюсь?». Важно понимать, что это нужно в первую очередь вам, а не родителям и преподавателям. Четкое понимание ответственности перед самим собой, осознание своей цели и умение выстраивать логические цепочки — что вас ждет, если вы будете учиться, — поможет сделать первый смелый шаг во взрослую жизнь.

### **2. Наладьте режим дня**

Новые обстоятельства могут вызывать стресс и переутомление, а режим сна, отдыха, прогулок, питания внесет в жизнь стабильность и позволит эффективно сочетать учебу и досуг, а заодно — выдерживать рабочий ритм после каникул. Очень важно посещать лекции стабильно, чтобы выработать привычку просыпаться и собираться, а заодно чтобы наладить связи с однокурсниками и преподавателями. Соблюдайте распорядок дня, регулярно ешьте, введите хотя бы минимальные физические нагрузки. Планируйте домашние задания и отдых. Так вы гораздо быстрее перестроитесь.

### **3. Распланируйте досуг**

Годы учебы в вузе — это не только усердная работа, но и веселье. Чтобы снизить нагрузку, продумайте, как вы будете отдыхать. Самостоятельно, с новыми друзьями или с бывшими одноклассниками — неважно, главное, чтобы это приносило вам удовольствие. Придумайте заранее интересный досуг в выходные дни, распланируйте его по числам, тогда у вас появятся некие «приятные маячки», которые помогут прожить самые тяжелые пары и сессии.

### **4. Записывайте новую информацию.**

Постарайтесь как можно раньше ознакомиться с территорией ВУЗа, расположением корпусов и кабинетов. Узнайте имена преподавателей и куратора своей группы. Сфотографируйте расписание предметов. Узнайте имена и обменяйтесь контактами с одногруппниками. Заведите блокнот (бумажный или электронный), где будет храниться вся новая и полезная информация, касающаяся обучения в ВУЗе.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ УЧЕБЕ:***

### **1. Верхние и нижние недели, изменения в расписании.**

Запомните, что недели бывают верхними и нижними. Ещё одно новшество. Занесите данные в гаджет, которые носите при себе. Всё-таки запутались? Подойдите к расписанию – это простейший способ выяснить, какая сейчас неделя.

**2. Выясните, что такое семинары, коллоквиумы, рефераты, конспекты, зачёты, курсовые** и прочие нововведения. На первокурсника обрушиваются мегатонны малознакомых или вовсе незнакомых слов, под которыми скрываются новые способы проверки знаний. Начинайте разбираться со всем этим прямо с сентября.

### **3. Не бойтесь показаться глупым, есть вопросы – задавай.**

Восприятие материала, дисциплины – дело индивидуальное. То, что для одного студента оказывается легким, для другого может превратиться в серьезный барьер и проблему. Из-за банального стеснения одногруппников или боязни показаться глупым,

более 60% студентов не задают вопросы на занятиях. А зря! Во-первых, уточнение деталей может помочь и другим участникам учебного процесса. Во-вторых, даже если вопрос покажется глупым, это не повод лишиться репутации и пр. С одной стороны, такой подход демонстрирует вовлеченность учащегося, активность на занятиях и стремление постигнуть предмет. С другой, показывает стремление преодолеть проблему, лучше подготовиться.

#### **4. Не бойтесь выступления перед публикой.**

Далеко не в каждом из нас присутствуют ораторские и актерские способности, но для студентов навык публичного выступления важен и обязателен. Работа на семинарах буквально заставляет новичка отвечать за кафедрой перед группой: рассказывать тему или вопрос, решать задачу, отвечать на вопросы аудитории и преподавателя. Самый простой способ преодолеть страх публичных выступлений – активно работать на всех занятиях, чаще отвечать у доски, принимать участие в научных конференциях. Поверьте, это работает на 100%: студент просто привыкает к такому темпу и образу жизни.

*Совет психолога: представь аудиторию, какие чувства тебе хотелось бы от нее получить: объятия, теплоту, близость или интерес, удивление, возможно радость. Представил? Теперь представь, что ты сам испытываешь эти чувства к аудитории! И с этими чувствами выходи и выступай!*

#### **5. Не бойтесь быть первым.**

Если преподаватель раздал всем темы докладов, постарайтесь свой прочитать как можно раньше. Иначе времени может не хватить, и либо «автомат» накроется, либо придется нести доклад прямо на зачет или экзамен, либо будешь искать преподавателя, чтобы познакомить его с плодами своего труда во внеурочное время.

#### **6. Не надейтесь на помощь одного учебника или изучение предмета за одну ночь.**

Учебник – вспомогательный инструмент, а основными источниками знаний в вузе являются лекции и литература, с помощью которой ты будешь готовиться к семинарам. Готовьтесь к сессии заранее. Первокурсники не сразу осознают необходимость самообразования и самоизучения дисциплин. Фактически, теорию придется изучать самостоятельно, а практику развивать на занятиях, во время стажировки и проведения лабораторных работ, решения кейсов и ситуационных задач. Прочитать один учебник и вникнуть в предмет – недостаточно. Готовьтесь к тому, что учебный план будет захватывать различные темы, каждая из которых призвана познакомить с профессиональной деятельностью, развить определенные навыки и пр. Будьте готовы к работе с большим объемом информации, притом доминировать будет научная литература.

#### **7. Сдавайте все вовремя.**

Практические, лабораторные, контрольные нужно сдавать вовремя. Не прогуливайте их, не копи мини-хвосты. Сдавать всё равно придется. Постепенно это делать легче, чем разбираться с грудой отработок перед самой сессией.

#### **6. Готовьтесь к экзаменам и зачетам заранее.**

Готовиться к зачетам и экзаменам следует заранее, ведь в билете будут присутствовать как теоретические вопросы, так и практические задания. Поэтому важно хорошо разобраться в дисциплине, а на это потребуется время и силы. Идеальный вариант – периодическое повторение пройденного материала или поэтапное повторение/погружение за 3-7 дней до аттестации.

## ***РЕКОМЕНДАЦИИ ПО АДАПТАЦИИ К НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ:***

### **1. Социализируйтесь**

Не Вы один напуганы и взволнованы новой обстановкой в вузе. Ваши однокурсники, скорее всего, испытывают то же самое.

Общайтесь! Вступайте в сообщества в социальных сетях, следите за новостями факультета, участвуйте в общих мероприятиях. А может быть, Вы придумаете что-то свое, например, киноклуб, и позовете одногруппников присоединиться? Попробуйте создать новые традиции – например, пить вместе кофе по пятницам. Какие-то активности быстро себя исчерпают, но какие-то укоренятся и укрепят Ваши отношения. Не только совместная учеба, но и совместный отдых формируют связи. Помните, что часто в университете находятся друзья на всю жизнь.

### **4. Реализуйте свой потенциал**

Вуз дает массу возможностей для реализации, главное – увидеть их. Вы можете присоединиться к работе каких-нибудь секций, к студенческим клубам, общественным объединениям, студотряду. Там Вы не только найдете единомышленников, но и сможете реализовать свой потенциал. Еще одна возможность для студента – участие в различных конкурсах, олимпиадах, научных мероприятиях, что позволяет не только проверить свои знания на всероссийском уровне, но и получить уникальные бонусы для повышения стипендии.

### **6. Станьте волонтером**

Еще один способ найти и проявить себя – волонтерство. Помогая другим, Вы сами чувствуете себя лучше. Волонтерство дает возможность приобрести новые знания и навыки, поделиться своими знаниями и опытом с другими людьми, принимать участие в интересных мероприятиях, найти возможность для собственной реализации и друзей и завести полезные связи, а также почувствовать себя нужным.

### **7. Проконсультируйтесь с психологом**

Если вы чувствуете, что Вам сложно справиться с переменами самому, не стесняйтесь обратиться за помощью. Если у студента возникают сложности в адаптации, в организации времени, а также проблемы в отношениях с родителями, друзьями, преподавателями, всегда можно получить помощь в Ресурсном центре практической психологии.