



Советы психолога студентам-первокурсникам

Адаптация студентов к обучению в вузе является актуальной современной проблемой, так как от успешности процесса прохождения адаптации во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста. Очень многие современные студенты испытывают сложности в саморазвитии в условиях изменяющейся действительности. Наиболее уязвимыми во многих отношениях являются студенты первого курса.

Делимся ключевыми моментами, пусть адаптация будет легкой, максимально полезной и представляет Вас с лучшей стороны для будущих коллег, знакомых и друзей.

1. Используйте первые дни в новой среде для знакомств и получения новых контактов.

Использовать свои первые дни в коллективе - самый простой и легкий способ, чтобы знакомиться буквально со всеми: *"привет, меня зовут...., я новенький, подскажи, где... / расскажи как... / где можно узнать о...."* вопросов может быть огромное количество, и с такой легкой подачи вам ответит и придёт на помощь любой, а ваша задача знакомиться, узнавать про человека, брать его контакт! Контакты и нетворкинг - чуть ли не самое ценное, что пригодится вам в жизни.

2. Знакомьтесь с окружением.

Познакомьтесь с университетским корпусом, деканатом своего факультета, библиотекой, столовой и другими важными местами. Это поможет вам ориентироваться и чувствовать себя более уверенно.

3. Учитесь четко организовывать время.

Создайте расписание занятий и придерживайтесь его. Планируйте время для учебы, отдыха и развлечений. Это поможет вам справиться с большим объемом информации и избежать чрезмерных психологических нагрузок.

4. Ищите баланс.

Важно не только учиться, но и находить время для занятий, социальной жизни и саморазвития. Принимайте участие в академических и внеклассных мероприятиях, присоединяйтесь к студенческим молодежным группам, активностям и ассоциациям, налаживайте связи с однокурсниками.

5. Проявляйте вежливость

Может показаться слишком просто, но часто люди забывают о таких простых вещах. Заходя в помещение здоровайтесь и приветствуйте всех, не только тех, с кем вы рядом сидите, или кого назначили вашим куратором. Не забывайте прощаться, когда покидаете пространство. Вежливо просите о помощи, говорите «**пожалуйста**», помогайте в ответ и главное, говорите «**благодарю**»! Если вы зарядите своей позитивной энергией других - люди к вам потянутся!

6. Не обсуждайте личные вопросы

Используйте джентельменский набор тем, которые можно спокойно и легко обсуждать с незнакомыми людьми, на первых этапах адаптации в новом коллективе это будет уместно и осмотрительно: путешествия, спорт, погода, мода, другое. Даже если вы просто слушаете, вы уже вовлечены. Обходите темы политики, религии, узких интересов.

7. Не бойтесь переспросить

В любой ситуации лучше уточнить, переспросить, чем прийти не к тому результату. Лучше спрашивать на этапе постановки задач, когда ваш вопрос говорит о внимании, усидчивости и желании сделать правильно.

Далее в процессе исполнения вопросы будут уже говорить о том, что вам сложно, или вы недопоняли, когда получили задание.

6. Заботьтесь о себе.

Не забывайте о своем физическом и психологическом благополучии. Следите за своим режимом дня: сном, питанием и физической активностью. Не забывайте о регулярных перерывах и расслабьтесь, когда это необходимо.

*Надеюсь, данные рекомендации помогут вам успешно адаптироваться на первом курсе университета. Удачи и успехов в учебе!
Если у вас будут вопросы, не стесняйтесь их задавать!*

В нашем учебном заведении работают педагоги-психологи, педагог социальный, которые всегда придут на помощь в трудной ситуации. (Социально-педагогическая и психологическая служба находится в 14 кабинете главного корпуса университета).

СППС УО «ГТАУ»