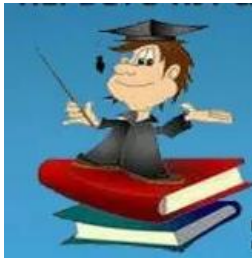


КАК БЫСТРО АДАПТИРОВАТЬСЯ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ



Дорогие первокурсники! В первую очередь хочется от всей души вас поздравить с началом нового учебного года. Вы прошли все преграды, сдали все экзамены, и вот теперь ваша мечта сбылась — вы студенты! Начиная с первых дней обучения, перед вами открывается океан новых возможностей, которые предоставляет обучение в вузе. В отличие от школы, в университете гораздо больше свободы, но при этом и ответственности тоже больше.

Зачисление в вуз – долгожданное и приятное событие. Но это еще и важный этап в жизни человека, к которому нужно адаптироваться: новый коллектив, распорядок дня, отличающаяся от школьной система обучения, для кого-то и новый город.

Переезд в другой город, новый коллектив, иной ритм обучения, проживание в общежитии — такие большие перемены ждут основную часть первокурсников. Как помочь себе адаптироваться в новой социальной среде? Успешная адаптация – это залог активной деятельности, эффективной и успешной учебы.

Первокурсники, приехавшие из других городов, особенно небольших, часто сталкиваются с тем, что им нужно приспособиться к новой городской среде. Большой город обрушивается на них своими шумами, скоростями, непривычными масштабами и огромными расстояниями, которые, возможно, придется каждый день преодолевать, чтобы добраться до университета. Как быстрее привыкнуть к этим условиям.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Главное – попытаться справиться с тревогой и беспокойством, из-за которых вы можете допускать оплошности, производить не самое лучшее впечатление о себе. Настраивайте себя на позитив и продуктивную деятельность.

БУДЬТЕ В МЕРУ ОТКРЫТЫ И КОММУНИКАБЕЛЬНЫ

Искренне интересуйтесь своими одногруппниками, постарайтесь запомнить их имена. **Рассказывайте о себе только ту информацию, которую считаете нужной. Если кто-то задает неудобные вопросы, вы можете не отвечать на них. Не бойтесь совершать ошибок, не молчите о проблемах. Обращайтесь за помощью и задавайте вопросы.**

Иногда из страха не найти друзей и остаться в одиночестве первокурсники стремятся как можно скорее подружиться хоть с кем-нибудь и в результате «прилипают» к первому попавшемуся однокурснику. И дальше они везде ходят вместе, сидят за одной партой, не давая себе возможности узнавать других ребят. В дальнейшем такой путь может привести к разочарованию — ведь человек, выбранный от страха и тревоги — может оказаться совсем не близким! Ведь найти действительно близкого друга не так-то просто!

Неплохо дать себе хотя бы немного времени для того, чтобы сориентироваться, присмотреться, познакомиться с другими людьми.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ НЕЙТРАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ

Не пытайтесь выглядеть лучше остальных или, наоборот, преуменьшать свою значимость. Ведите себя дружелюбно и вежливо. Проявляйте инициативу и не бойтесь высказывать свое мнение, подкрепляя его аргументами. Не вступайте в конфликты. Если просят помочь — по возможности, помогайте.

Лучше поставить для себя задачу для начала обзавестись знакомыми, а уж потом, может быть, и друзьями. Для этого важно идти на контакт с окружающими. Некоторые люди просто боятся первыми вступать в разговор, поэтому, если вы хотите как можно быстрее освоиться в новом коллективе, сами начинайте беседу. Разговаривайте на разные темы с разными людьми!

Если вы не знаете, о чем говорить — задавайте вопросы! Расспросите своих собеседников о том, чем они увлекаются, из каких городов приехали, почему выбрали ту или иную образовательную программу, какая музыка им нравится, как они обычно проводят свободное время, каким образом и куда они любят путешествовать, есть ли у них домашние животные и т.д.

И чем с большим количеством ребят вам удастся пообщаться, тем быстрее вы сможете найти действительно наиболее созвучных для вас людей!

РАСКРЫВАЙТЕ ПОТЕНЦИАЛ



Обучение в вузе - это время саморазвития и раскрытия талантов. Пробуйте новые увлечения и вступайте в студенческие объединения. Ищите то, что придется по вкусу и будет доставлять положительные эмоции. Рассказывай о своих способностях и увлечениях, возможно в группе есть студенты, которые тоже этим увлекаются. Помните, что не вы одни оказались в новых условиях — все ваши однокурсники тоже! Это то, что вас объединяет. **Участие же в различных студорганизациях**, кружках и студенческих инициативах — еще одна прекрасная возможность обогатить свое общение, заработать авторитет и выразить себя. В больших вузах обязательно есть такие

организации, как, например, СНО (студенческое научное общество), команда КВН, хор, студенческий театр и т.д. Даже если в вашем вузе еще пока нет сообществ, соответствующих вашим интересам — вполне можно объединить единомышленников и создать такое сообщество самостоятельно!

НОВЫЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ



Помимо однокурсников в жизни новоиспеченных студентов появляются и преподаватели. В университете придется привыкнуть к тому, что преподаватели будут меняться каждый семестр, а возможно, и чаще — это значит, что у вас в запасе совсем немного времени, чтобы создать себе хорошую репутацию. Поэтому и начинать активно работать стоит прямо с первого занятия!

Стоит расспросить старшекурсников о требованиях, которые предъявляет тот или иной преподаватель. Это поможет понять, на что стоит обратить особое внимание при подготовке к зачету или экзамену. Но вот безоговорочно верить рассказам старших товарищей о том, что все преподаватели «звери», не нужно. И очень важно не расслабляться, если все в один голос называют преподавателя «добреньким» и нетребовательным. Работать на занятиях и готовиться к зачету все-таки стоит. Помните, что встречаясь с полным отсутствием у студента знаний по своему предмету, даже самый лояльный преподаватель может мгновенно стать очень требовательным. И непременно будет задавать вопросы, чтобы определить уровень ваших знаний.

Полезно с самого начала записывать и запоминать фамилии имена и отчества преподавателей — это поможет вам в дальнейшем не попасть в неловкое положение.

Если вам удастся с самого начала создать у преподавателя приятное впечатление о себе, это может помочь вам, когда придет время сдавать зачет.

НОВЫЙ РИТМ ОБУЧЕНИЯ



С самого начала учебного года вы столкнетесь с новыми условиями обучения. Иногда бывает очень сложно перестроиться на новый режим! А ведь соблюдение режима дня — распорядка работы, питания, отдыха, сна, является одним из основных условий сохранения высокой работоспособности и, часто, — залогом успешности в обучении. Основу режима составляет правильное распределение времени. Это важно, поскольку у студентов формируется так называемый динамический стереотип. Организм регулирует виды занятий,

устанавливает баланс между трудом и отдыхом. Благодаря этому у студентов появляется ощущение времени, которое помогает работать в определенном ритме. Поэтому, если в первые несколько недель учебного года вы, преодолевая все трудности, регулярно посещаете все лекции, придерживаетесь более или менее стабильного распорядка и делаете то, что НУЖНО делать, несмотря на то, что порой НЕ ХОЧЕТСЯ — очень скоро вы заметите, что организм сам перестраивается на новый режим. Вследствие выработки динамического стереотипа предыдущая деятельность побуждает следующую, и через какое-то время вы непременно ощутите, что вам ХОЧЕТСЯ делать именно то, что НУЖНО делать! Вот такое простое волшебство! Это значительно повышает продуктивность труда и снимает нервное напряжение.

ПРОЖИВАНИЕ В ОБЩЕЖИТИИ

Еще одной важной проблемой студентов является приспособление к жизни в общежитии (новой жизненной среде). Это непростой и, порой, весьма длительный процесс, успешность которого зависит от множества условий.



Студенческое общежитие — это целый мир, в котором нужно уметь жить, где на первом месте стоят даже не жесткие правила и распорядок, а коммуникабельность, уважение и взаимопомощь. Именно умение находить общий язык и договариваться, а иногда и уступать, помогает с интересом и удовольствием провести годы студенческой жизни. Общежитие — это общее пространство, где постоянно зарождаются яркие идеи, кипит работа, налаживается быт, проходят веселые праздники. Жизнь в общежитии сближает, учит разрешать конфликты, которые непременно рано или поздно возникают у живущих бок о бок людей. В данном случае, конфликты полезно воспринимать как задачи, требующие творческого решения. Иногда требуется пойти на компромисс, иногда вежливо отстоять свои границы, а иногда и открыто заявить о своих чувствах и высказать пожелания. Главное, не уходить в себя и не отгораживаться от окружающих! Помните, что сделать жизнь в общежитии по-настоящему интересной и уютной можно каждому

ЧТОБЫ ФИНАНСЫ НЕ ПЕЛИ РОМАНСЫ

У первокурсников, живущих вне дома, часто возникают проблемы с распределением финансов. Ведь раньше не приходилось планировать бюджет — родители заботились о питании и быте и регулярно давали деньги на карманные расходы. А теперь приходится научиться рассчитывать свои доходы и



расходы, распределяя деньги на более длительные промежутки времени. Главная заповедь — планируя свои развлечения и культурную программу, не забывайте оставить достаточное количество денег на еду и транспорт! Голодному студенту гораздо сложнее воспринимать ценные знания!

Надеюсь, что эти нехитрые советы помогут вам легче и быстрее освоиться в нашем вузе!



Если, несмотря на все усилия, вы никак не можете адаптироваться к новым условиям и чувствуете себя подавленными, переживаете отчаяние и разочарование — не затягивайте, обратитесь к психологу!

Тем более, что в

Университете работает Служба психологической помощи студентам (8017- – 272-54-64).

Информация с сайтов интернета