



## Что влияет

На адаптацию первокурсников к новой среде влияют следующие группы факторов:

- **Социальные.** Возраст, отношения в семье, уровень полученного в школе образования.
- **Поведенческие.** Характер самого первокурсника, методы преподавания педагогов, их отношение к студентам, климат внутри коллектива.
- **Психологические.** Уровень стресса, адаптивности, обучаемости первокурсника, его мотивация и интереса к учёбе.



## Осознайте ответственность

Вам нужно 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.

## Будьте активным

Участвуйте в общественной жизни вуза. Не упустите возможность заняться чем-то еще, кроме учебы. Ведь нельзя все время учиться. Хобби наполняет человека и помогает разгрузить голову.

## Наладьте режим дня

Новые обстоятельства могут вызывать стресс и переутомление, а четкий 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.



## Социализируйтесь

Общайтесь! Вступайте в сообщества в социальных сетях, следите за новостями факультета, участвуйте в общественной жизни и мероприятиях.

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.

## Станьте волонтером

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 чувствовать себя нужным.



## 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 психологическую помощь в вузе.

## Серьезно относимся ко всем дисциплинам

На самом деле для вуза нет суровых разграничений – обязательный или вспомогательный предмет.

Педагоги в любом случае будут оценивать степень усвоения материала, выработку конкретных навыков учащегося.

Именно из-за непонимания роли дисциплины в профессиональном становлении, пренебрежительном отношении к ней более 20% первокурсников не проходят сессию и в перспективе могут оказаться в числе отчисленных. Поэтому посещаемость, внимание в предмет и активность занятий – важны всегда, независимо от роли и характера осваиваемой науки, ее совместимости с профилем.

## Не бойтесь преподавателей

Разделите дисциплины на те, которые вы знаете хорошо и на те, которые вызывают затруднения. Не копите неувоенный материал. Подойдите к преподавателю и скажите ему о трудностях. Он обязательно даст советы, как лучше усвоить материал. А когда разберетесь с учебой, то и адаптация пройдет быстрее.

## Используйте сокращения во благо

Не спешите дословно и детально фиксировать лекционный материал. Используйте в ходе конспектирования всевозможные сокращения: стандартные, общепринятые, понятные только Вам или собственноручно изобретенные. Можно даже изобрести «словарь сокращений» и вести его в конце тетради, а все аббревиатуры использовать повсеместно (на других предметах, семинарах и пр.). Поверьте, скорость конспектирования возрастет в разы.



## 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 педагога.

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.

## Не забывайте отдыхать

Порой первокурсники настолько ответственно подходят к учебе (особенно в первое время), что просто завоевывают об отдыхе – прогулках на свежем воздухе, интересах и хобби. Это самая серьезная ошибка!

Отдыхать важно и нужно, в противном случае будет страдать качество обучения и усвоения материала. Поэтому планируйте каждый день, выделяя время на учебу, домашние обязанности и отдых. Полноценный сон, правильное питание творят чудеса: укрепляют память и иммунитет, успокаивают нервную систему.

*И помните, все трудности - временные. Не одно поколение студентов прошло через адаптационный период. Они справились, значит, справитесь и вы.*

Разработала педагог-психолог БГАИ Бусурина В.В.  
наш адрес: г. Минск, пр-т Независимости, 81 каб. 225  
тел: 8(017)366-95-82

