

Поради першокурсникам щодо успішної адаптації у закладах вищої освіти



Проблема адаптації особистості до нових умов життя є надзвичайно актуальною, зокрема, етап вступу до ЗВО вважається одним із найбільш важких періодів у житті першокурсників. Дане питання є надзвичайно актуальним в системі вищої освіти, і це не випадково: від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток майбутнього спеціаліста. Традиційно адаптація передбачає активне пристосування індивіда до умов середовища – як фізичного, так і соціального. Але зміни в житті потрібні і важливі для нашого здоров'я та благополуччя. І це варто цінувати!

Студентські роки – це унікальна можливість відвідати театри, музеї, виставки тощо. Не гайте дорогоцінного часу – розширюйте свій кругозір, піклуйтеся про власне духовне, культурне зростання, Беріть активну участь у суспільному житті студентської групи, навчального закладу – в такий спосіб ви матимете можливість долучитися до лав активної молоді закладу, що є прекрасною підтримкою для першокурсника. Налагодити ефективну взаємодію, приємне спілкування з одногрупниками та новими друзями вам допоможе доброзичливість, відкритість, прагнення прийти на допомогу, небайдужість до життя оточуючих. Крім спілкування з друзями-студентами намагайтеся знаходити нових друзів за інтересами (спорт, музика, книги, інші захоплення).

Особливим процес адаптації до навчання у закладу вищої освіти є для першокурсників, які приїхали на навчання з іншої місцевості, адже змінюється темпоритм, умови проживання, коло друзів, знайомих тощо.

Важливо пам'ятати, що новий етап життя приносить та розкриває нові можливості для професійного, особистісного зростання, відкриває нові горизонти взаємодії та спілкування з новими друзями.

Пам'ятайте про те, що ви не самотні і в будь-який момент можете звернутися за мудрою порадою до декана, куратора чи викладачів. Вони обов'язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

Практичні рекомендації для адаптації студентів-першокурсників



1. Не порушувати норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в університеті.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття.
6. Стримувати негативні емоції.
7. Бути впевненим у собі і своїх діях.
8. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.
9. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
10. Концентрувати свою увагу на навчанні.
11. Співпрацювати з викладачами та студентами.
12. Вдосконалювати свої знання та намагатись досягти нових та корисних знань.
13. Не боятись пробувати щось нове для себе.
14. Поважати думку оточуючих.
15. Відповідати на парах.
16. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
18. Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні – це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.

Радійте! Студентське життя буває один раз в житті, і воно неповторне!