

ПОРАДИ ПЕРШОКУРСНИКАМ

ВІД «ПЕРЕВТОМЛЕНОГО ОДИНАДЦЯТИКЛАСНИКА» ДО «АМБІЦІЙНОГО СТУДЕНТА»

Адаптація – це активне пристосування індивіда до умов середовища: як фізичного, так і соціального. Але зміни в житті потрібні для нашого здоров'я, благополуччя та досягнення цілей! Етап вступу до ЗВО вважається одним із найбільш важких адаптаційних періодів у житті кожного, оскільки від успішності цього процесу великою мірою залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток. Тому тривожність, сум за рідними і друзями, ностальгія за шкільними роками, відчуття розгубленості у незнайомому місті, страх перед навчанням – це нормально. Дайте собі час на те, щоб нове місце стало «своїм».

Процес адаптації буде проходити легше, якщо дотримуватися таких простих правил:

- **Турбуйся про свої ресурси.** Коли незадоволені твої базові потреби (їжа, сон, почуття безпеки), ти не можеш задовольнити потребу в самореалізації. Пам'ятай, тобі треба спати **8-10 годин** на добу!
- **Провітрюй кімнату** та не забувай про **фізичну активність**. Це знімає напруження в тілі, піднімає настрій та надихає на нові ідеї!
- **Їж смачну та корисну їжу щодня.** Ламай стереотип – будь вічно ситим студентом!
- **Люби себе і дякуй своєму тілу** приємними бонусами та особливими радостями: похід у кіно, бажані подарунки, спонтанні поїздки на природу, улюблене хобі – все це додає сили, енергії та мотивації!
- **До навчання – без фанатизму з усіх боків!** Повір, головне – практичні вміння і знання, а не те, як тебе хтось оцінив. Адже сьогодні важливіше реалізувати свій творчий потенціал, аніж просто мати диплом про вищу освіту!
- **Старайся уникати (мінімізуй) спілкування з «токсичними» людьми**, які вічно тривожні, злі, ображені та зосереджені на негативі. Вони можуть «забрати» і твій душевний спокій, і енергію, і хороше самопочуття! Натомість співпрацюй з групою та не відмовляй у допомозі тим, хто цього потребує.
- **Користуйся принципом «Менше хвилювань – більше віри».** Не витрачай сили на негатив, адже думки матеріалізуються в модель поведінки і ти вже підсвідомо будеш робити все для того, щоб погане сталося. Дай собі час і налаштуйся на позитивний сценарій подій! До речі, емоційна реакція в мозку проходить від **7 до 12** хвилин. Більше часу витратити на хвилювання і гнів не потрібно.
- **Не забувай про спілкування!** З батьками та друзями підтримуй зв'язок по Skype, відеомесенджерах, і при цьому знайомся з старшокурсниками, сусідами, одногрупниками. Так ти дізнаєшся багато корисної інформації, а твоя тривога зменшиться.
- **Викладачів треба не боятися, а розуміти.** Виконуй їхні рекомендації щодо навчання, задавай запитання, проявляй активність, бери участь в обговоренні. Це все безцінний досвід та саморозвиток!
- **Не порушуй норм та правил поведінки.** Регулярно відвідувай заняття – практичні, лабораторні, контрольні потрібні здавати вчасно. Не прогулюй та не відкладай їх на потім. Здавати все одно ж прийдеться.

- **Бери активну участь у заходах, які проводяться в університеті.** Різноманітні культурні заходи, студентське самоврядування, театральні та танцювальні гуртки, громадські організації і т.д. Боїшся виступати перед аудиторією? Парадоксальна порада: виступай як можна частіше! Навик публічних виступів ще не раз пригодиться в житті (та й екзамени здавати буде набагато легше).
- **Ефективно плануй і організуй свій день.** Кожні 20 хвилин інтелектуальної праці роби перерву на 5 хвилин і змінюй вид діяльності на фізичний. **Обов'язково веди блокнот**, де будеш писати розклад занять, дзвінків, номери телефонів, адреси, домашні завдання, плани на тиждень. Це допомагає знизити тривожність та тримати все під контролем.
- **Якщо щось не так – це треба змінювати, а не терпіти.** Якщо щось не так, як хочеться, подобається чи потрібно, слід або змінити ситуацію, або змінити своє ставлення до неї.
- **Пам'ятай про те, що ти не самотній** і в будь-який момент можеш звернутися за компетентною порадою до психолога нашого навчального закладу, куратора, викладачів, студентського самоврядування та старшокурсників. Вони обов'язково постараються тобі допомогти! ♥
- + **Думай** над власними корисними варіантами створення безпечно-комфортного простору для непростого періоду життя.

Радій та отримуй задоволення від цікавого, неповторного студентського життя!