

Рекомендации студентам первокурсникам

Если в вашей жизни присутствуют такие факторы стресса, как чувство вины, бессонница или шок от столкновения с непривычными для вас проявлениями социальной среды, то вы столкнулись с проблемами адаптации. Как же пережить неприятности, возникающие при адаптации?

Вот некоторые советы психолога как можно преодолеть проблемы, возникающие при адаптации:

Этапы адаптационного периода:

1. Адаптационная неделя (начало сентября):

- Цель - знакомство с колледжем, однокурсниками, педагогическим коллективом, требованиями организации учебного процесса.

2. Период интенсивной адаптации (привыкание): сентябрь – декабрь.

- Цель: наладить эффективное взаимодействие, занять достойный статус в группе, освоить учебные дисциплины.

В первые недели учёбы ты можешь чувствовать растерянность, подавленность. Расслабься, это скоро пройдёт.

- ◆ Выходи на 15- 20 минут раньше, не опоздаешь и не будешь излишне нервничать.
- ◆ Расписание - это твоя Библия, поэтому в первый день изучи его, обращай к нему регулярно - оно может меняться.
- ◆ Посети библиотеку, получи необходимые учебники.
- ◆ Познакомься с теми, кто учится в твоей группе. Часто они становятся друзьями на всю жизнь.
- ◆ Быстрее научись конспектировать лекции.
- ◆ Проявляй терпение. Неприятности не проходят за одну ночь.
- ◆ Мысли позитивно. Пытайтесь в каждой ситуации находить хорошие стороны. Взгляните на свою неприятность как на представившуюся возможность для личного роста и развития.
- ◆ Старайтесь не жалеть себя. Если вы погрязнете в жалости к самому себе, то тем самым только продлите свои страдания и замедлите процесс преодоления неприятностей.

А самое главное: работай, учись, зарабатывай авторитет, приобретай знания и умения, необходимые для профессии и для успеха в жизни!

