



Адаптация к новым условиям проходит для одних спокойно, для других болезненно. И с этим нужно считаться преподавателю при изучении личностных качеств первокурсника. Становление личности первокурсника выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справляться с трудностями и овладевать учебной и общественной деятельностью.



Как первокурснику быстрее адаптироваться: полезные советы.

Чтобы психологическая адаптация проходила легче, воспользуйтесь нашими советами:

-Идите по пути наименьшего сопротивления и примите все как есть. Дороги назад нет. Вы студент-первокурсник. И чем быстрее вы это поймете, тем легче пройдет ваша адаптация.

- Планируйте свой день. Заведите ежедневник и расписывайте весь свой день. Казалось бы зачем, если можно распечатать готовое расписание пар? Но так сужается поле вашего восприятия и будет труднее ориентироваться по времени. Напишите четко по дням, сколько времени занимают занятия, сколько часов надо потратить на подготовку к семинарам, куда надо сходить или съездить. Когда распишете свой день вы увидите, все не так страшно, и даже есть время на досуг.



-Участвуйте в общественной жизни колледжа. В начале года делают объявления, к каким активностям можно присоединиться: КВН, студгазета, театр, литературный кружок, научная секция. Не упустите возможность заняться чем-то еще, кроме учебы. Ведь нельзя все время учиться. Хобби наполняет и помогает разгрузить голову. Запомните важное правило: хороший студент — отдохнувший студент. Поэтому расставляйте приоритеты и выделяйте время на досуг.

- 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.

- Найдите друзей. Адаптация будет проходить легче в кругу единомышленников. Присмотритесь к ребятам в группе. Не бойтесь подойти первому и заговорить. С хорошей компанией и учиться будет легче, и время будет проходить веселее.

- Расставьте приоритеты. Учеба — это, конечно, главное в колледже. Но оставьте один выходной день без занятий. Гуляйте и общайтесь. Такая перезагрузка поможет вам с новыми силами взяться за учебу. Помните, все трудности — временные. Не одно поколение студентов прошло через адаптационный период. Они справились, значит, справитесь и вы.

-Часто студенты первого курса стараются оградить себя от новых условий и обстановки и оставить все как есть. Но это невозможно, и такое желание может привести к дезадаптации. Надо помнить: хотим мы этого или нет, но условия новые, и функционировать в прежнем привычном режиме не получится

