

АДАПТАЦИЯ

Пути успешной адаптации | Виды адаптации | Секреты адаптации

Секреты успешного студента

- Посещает все занятия. Прогуливая лекции, легко попасть в «чёрный список», что чревато особо пристальным вниманием преподавателя на экзамене. Пропуски отрабатывать придётся в 99,9 % случаев.
- Выясняет сразу, что нужно для допуска к сессии: реферат, доклад или эссе. Бальная система допуска к сессии требует сбора баллов прямо с сентября.
- Настроен на новый ритм обучения. Ценит «окна»: в ожидании следующей пары посещает библиотеку или столовую.
- Работает ежедневно и в одно и то же время суток.
- Принимается за работу быстро и без промедления. Не тратит время на раскачивание.
- Не ждёт благоприятного настроения, а создаёт его усилиями воли. Работает регулярно и при отсутствии настроения и вдохновения.



Пути адаптации

Дорогой ПЕРВОКУРСНИК, Ваше внешнее окружение круто поменялось. Всё вокруг новое: традиции, правила, нормы, требования, ценности. Университетский учебный процесс во многом будет отличаться от школьного. Следовательно, пора меняться внутренне и быть готовым делать это постоянно. Готовность к переменам с первого дня - одно из главных условий Вашего успеха.

Адаптация - важный и неизбежный процесс через который пройдет каждый из вас. **Адаптация** - это процесс Вашего активного приспособления к новым условиям жизнедеятельности.

Чем быстрее Вы адаптируетесь, тем более комфортным будет для Вас процесс обучения. У всех процесс адаптации к одним и тем же условиям займёт разное время. Многие из вас не умеют справляться с



Секреты успешного студента (продолжение)

- В начале работы смотрит, что было сделано по изучаемому предмету в предыдущий раз. Если установлена связь нового материала со старым, то новый материал будет более доступным для понимания.
- Работает сосредоточенно, внимательно, думая только о деле, не отвлекается от него.
- Развивает интерес даже к скучной, но нужной работе. Ошибаются те студенты, которые трудятся хорошо и с желанием, изучая только то, что нравится.
- Вовремя сдаёт практические, лабораторные. Не прогуливает, не копит минихвосты. Сдавать всё равно придётся, а делать это постепенно легче, чем разбираться с грудой отработок перед сессией.
- Не прогуливает пары физической культуры, ходит в спортзал. Укрепляет здоровье.

Чувства незащищенности, психологический дискомфорт, снижение успеваемости может провоцировать высокий уровень стресса и привести к дезадаптации. **Помните, вы не одни.** На первых этапах заручитесь поддержкой семьи и друзей. Смело знакомьтесь с преподавателями, воспитателями, заводите новых друзей. Приходите за поддержкой к психологам факультетов.

трудностями и это приведёт к повышению уровня стресса, сильно усложнит и замедлит процесс адаптации. Многие из вас исполнительны, работоспособны, самостоятельны, коммуникабельны. Такие студенты быстро справятся со сложностями бытия и добьются успехов.

Социальная адаптация

Смело знакомьтесь с новым коллективом, формируйте свой круг общения. Не упустите момент интеграции в группу по интересам, так как влиться в уже сложившийся коллектив всегда сложнее. Активно участвуйте в общественных делах группы, курса, факультетских и университетских мероприятиях.

Адаптация к новым условиям жизни потребует от вас самостоятельной организации учёбы, быта, свободного времени.

Сложности ждут многих из вас и в перестройке отношений с родителями, т.к. с каждым днём вы будете становиться более самостоятельными и независимыми.

Совет №1 - учитесь общаться.

Академическая адаптация

Готовы ли Вы учиться? Разберитесь в особенностях учебного процесса, освойте новые формы и методы обучения, что в свою очередь предотвратит стресс и конфликты. Запомните, что для успешного усвоения знаний придётся уделять много времени самостоятельной подготовке, и никто Вас контролировать не будет.

Способности учиться самостоятельно, контролировать и оценивать себя, умение правильно распределять своё рабочее время - Ваши надёжные союзники.

Трудности Вас могут ожидать в отсутствии навыков самостоятельной учебной работы, в неумении правильно конспектировать лекции, самостоятельно работать с учебниками, находить и добывать дополнительные знания из первоисточников, анализировать информацию большого объёма, чётко и ясно излагать свои мысли.

Совет №2 – самообразование и самовоспитание - надёжный путь к успеху.

Козыри адаптации:

Готовность, открытость к переменам, оптимизм, миролюбие, доброжелательность, общительность, активная жизненная позиция, хорошее чувство юмора, смелость, любознательность, упорство, уверенность, ЗОЖ.