

АДАПТАЦИЯ

Социальная адаптация

означает знакомство с коллективом и формирование круга общения. Важно понять тонкости университетской жизни и познакомиться с однокурсниками, найти группу по интересам. Не упустите момент интеграции в какую-либо из них, так как влиться в уже сложившийся коллектив будет сложнее.

Академическая адаптация

заключается в изучении жизни вуза и приспособлении к новым формам, методам учёбы, требованиям преподавателей.

Быстро разберитесь в организационной структуре учебного заведения, в иерархии педагогического и руководящего состава, в особенностях учебного процесса. Запомните, что для успешного усвоения знаний придётся уделять много времени самостоятельной подготовке, и никто её контролировать не будет.



Важное слово-адаптация

Дорогой ПЕРВОКУРСНИК! Ваше внешнее окружение круто поменялось. Вокруг новая среда, незнакомое окружение, следовательно, на каждом шагу новые правила, нормы, требования, новые ценности. Впереди университетский учебный процесс, который во многом будет отличаться от школьного. Вас ждёт более сложная образовательная программа. Следовательно, пора меняться внутренне и быть готовым делать это постоянно.

Адаптация - важный и неизбежный процесс, через который пройдет каждый из вас. Адаптация - это приспособление человека к изменившимся внешним условиям и обстоятельствам. Чем быстрее Вы привыкнете к новой обстановке, тем более комфортным





Психологическая адаптация

Чувства незащищенности, психологический дискомфорт, снижение успеваемости может провоцировать высокий уровень стресса. Помните, Вы не одни. Все первокурсники находятся в такой же ситуации. На первых этапах заручитесь поддержкой семьи и друзей. Смело знакомьтесь с преподавателями, заводите новых друзей.

Что может быть плюсом и минусом успешной адаптации?

Уровень стресса, в который Вы попадёте, уровень Вашей адаптивности, обучаемости, Ваша мотивация, интерес к учёбе. Важен уровень полученного в школе образования, отношения в семье, Ваш характер, климат внутри нового коллектива, методы преподавания педагогов, их отношение к Вам.

Ваши козыри в адаптации

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

будет для Вас процесс обучения.

У всех процесс адаптации к одним и тем же условиям займёт разное время. Вы все имеете разный уровень восприимчивости к миру. Многие не умеют справляться с трудностями, и это приведёт к повышению уровня стресса и сильно усложнит адаптацию. Многие справятся с улыбкой со сложностями бытия.

Газета «ПСИХОЛОГ и Я» спешит на помощь

<https://www.belstu.by/studentam/pomoshh-studentam/psih-red-sopr>

1. №11. Секреты студента, который преуспевает в учебной деятельности.
2. №4. Не экономьте на сне - это важнее, чем вы думаете.
3. №10. Самая мирная профессия-психолог.
4. №15. Стресс-релакс
5. №13. В урну токсичный стресс!
6. №16. Как читать новости во время стресса.
7. №12. Знать себя. Понимать себя. Изменять себя.

Смело становитесь активными участниками вузовских адаптационных мероприятий. Можно смело менять всё!

Приходите за поддержкой!

