****

 ***Информационный бюллетень***

№1, СЕНТЯБРЬ 2019

**Рекомендации студентам ВУЗа по адаптации**

**Поздравляем!  Ты – первокурсник!**



Тебе есть чем гордиться, правда?  Ты становишься взрослее. А поступление в ВУЗ -  это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.

Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции….

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находиться в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям, следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодиться.

Что же может тебе помочь в условиях адаптации к  обучению в ВУЗе?

**1.Помни о том, что процесс адаптации очень естественен**. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившемся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длиться вечно и обязательно закончится.  Самые сложные первые 2  недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца. Этот процесс индивидуален.  Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так  и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И, не смотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая  личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2.В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха**. Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю. Помни о необходимости отдыха после занятий. Удели  этому примерно 1,5 –2 часа. Специалисты рекомендуют активные формы отдыха: прогулка, уборка в комнате, любимое хобби. В случае сильного утомления это может быть сон.

Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

Одно из правил успешных людей – умение ценить и планировать свое время. Это умение тренирует волю, позволяет быть хозяином своего времени.



**Кстати, об отдыхе с пользой.** В нашем университете есть различные спортивные секции, а также есть возможность поработать в волонтерском отряде и поучаствовать в различных культурных мероприятиях. Твой творческий потенциал должен реализовываться!

**3.Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности.**  Речь идет о навыках и умениях  учебной деятельности: внимательно и осознано  слушать педагога, действовать  по плану, самостоятельно  выполнять  поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства,  умение дополнять  ответы одногруппников, критически  оценивать собственные знания, умения и другие.  Эти навыки  и умения развивались и при обучении в школе. Обучаясь в ВУЗе, тебе предстоит оттачивать их. Овладение этими  навыками облегчает учение и повышает его эффективность, а, значит, способствует лучшей адаптации к условиям обучения в ВУЗе.

**4.Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире,  предстоит развивать  бытовые  навыки и навыки самообслуживания:** уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.

Развитые навыки помогают нам экономить время и чувствовать себя увереннее. Поэтому, нет придела совершенству. **Стремись и у тебя все получится!**

**5.Развивай и совершенствуй   навыки взаимодействия и общения.** Взаимодействие и общение с людьми это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит  познание и обогащение  самого себя.  Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего,  из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.



А еще важно уметь попросить о помощи, когда не хватает сил и опыта справиться самому. Помни, что  вокруг тебя такие же парни и девушки и они проживают похожие трудности адаптации. Сегодня ты поможешь кому – то, а завтра помощь придет к тебе. А разделенные трудности в два раза меньше, при том, что разделенная радость в два раза больше! Кроме этого в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к куратору группы, воспитателю общежития, **психологу** и  другим сотрудникам ВУЗа.

**10 правил успешной адаптации к ВУЗу**

**1.** Соблюдайте режим дня.

**2.** Следуйте правилам здорового образа жизни.

**3.** Планируйте собственную деятельность.

**4.** Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

**5.** Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.

**6.** Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.

**7.** Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

**8.** Старайтесь не потакать своим слабостям.

**9.** Проявляйте терпение.

**10.** Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.



**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

 https://www.bsuir.by/ru/spps

**Рекомендации студентам ВУЗа по адаптации**

**Поздравляем!  Ты – первокурсник!**



Тебе есть чем гордиться, правда?  Ты становишься взрослее. А поступление в ВУЗ-  это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.

Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции….

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находиться в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям, следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодиться.

Что же может тебе помочь в условиях адаптации к  обучению в ВУЗе?

**1.Помни о том, что процесс адаптации очень естественен**. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившемся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему – то новому. Он не длиться вечно и обязательно закончится.  Самые сложные первые 2  недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца. Этот процесс индивидуален.  Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так  и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И, не смотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая  личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2.В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха**. Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю. Помни о необходимости отдыха после занятий. Удели  этому примерно 1,5 –2 часа. Специалисты рекомендуют активные формы отдыха: прогулка, уборка в комнате, любимое хобби. В случае сильного утомления это может быть сон.

Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

Одно из правил успешных людей – умение ценить и планировать свое время. Это умение тренирует волю, позволяет быть хозяином своего времени.

**Кстати, об отдыхе с пользой.** В нашем университете есть различные спортивные секции, а также есть возможность поработать в волонтерском отряде и поучаствовать в различных культурных мероприятиях. Твой творческий потенциал должен реализовываться!

**3.Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности.**  Речь идет о навыках и умениях  учебной деятельности: внимательно и осознано  слушать педагога, действовать  по плану, самостоятельно  выполнять  поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства,  умение дополнять  ответы одногруппников, критически  оценивать собственные знания, умения и другие.  Эти навыки  и умения развивались и при обучении в школе. Обучаясь в ВУЗе, тебе предстоит оттачивать их. Овладение этими  навыками облегчает учение и повышает его эффективность, а, значит, способствует лучшей адаптации к условиям обучения в ВУЗе.

**4.Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире,  предстоит развивать  бытовые  навыки и навыки самообслуживания:** уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.

Развитые навыки помогают нам экономить время и чувствовать себя увереннее. Поэтому, нет придела совершенству. **Стремись и у тебя все получится!**

**5.Развивай и совершенствуй   навыки взаимодействия и общения.** Взаимодействие и общение с людьми это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит  познание и обогащение  самого себя.  Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего,  из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.

А еще важно уметь попросить о помощи, когда не хватает сил и опыта справиться самому. Помни, что  вокруг тебя такие же парни и девушки и они проживают похожие трудности адаптации. Сегодня ты поможешь кому – то, а завтра помощь придет к тебе. А разделенные трудности в два раза меньше, при том, что разделенная радость в два раза больше! Кроме этого в случае возникновения трудностей, за помощью всегда можно обратиться к куратору группы, воспитателю общежития, **психологу** и  другим сотрудникам ВУЗа.

**10 правил успешной адаптации к ВУЗу**

**1.** Соблюдайте режим дня.

**2.** Следуйте правилам здорового образа жизни.

**3.** Планируйте собственную деятельность.

**4.** Уделяйте больше времени самостоятельному обучению, для вас это залог успешного непрерывного образования.

**5.** Следите за культурой речи, практикуйте бесконфликтное общение.

**6.** Преодолевайте возникающие трудности, не бойтесь преград.

**7.** Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение.

**8.** Старайтесь не потакать своим слабостям.

**9.** Проявляйте терпение.

**10.** Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.