

Адаптация к условиям обучения в вузе является одним из важнейших условий включения первокурсника в процесс учебной деятельности. Однако, этот процесс может вызывать некоторые трудности у молодых людей. Поговорим подробнее о тех проблемах, с которыми может встретиться первокурсник и что с ними делать.

1. Изменения в учебной нагрузке.

Уровень учебной нагрузки в ВУЗе намного выше, чем в школе. Поэтому первокурснику может быть сложно привыкнуть к новому учебному режиму (занятия по 90 минут, а не по 45, расписание занятий и т.д.) и новым дисциплинам. Такая нагрузка может привести к переутомлению, поэтому очень важно придерживаться ряда рекомендаций:

1) Соблюдать режим труда и отдыха: в идеале всегда нужно планировать свое время, для того чтобы избежать перенапряжения, важно уметь правильно распределять нагрузку в течение дня. Лучше всего составить расписание, в котором будут учитываться учебные занятия, время на подготовку самостоятельной работы и отдых.

2) Учиться работать в команде: совместная подготовка к занятиям может упростить процесс обучения, ведь работая в группе, вы сможете обмениваться мыслями, обсуждать материал и оказывать помощь при возникновении трудностей в его понимании.

3) Учиться правильно писать конспекты: для того, чтобы уйти с занятия с новыми знаниями, а не просто уставшими и вымотанными, очень важно уметь правильно учиться. На лекциях не стоит отвлекаться на телефон и другие посторонние предметы. Внимательно слушайте преподавателя, но и не пишите все подряд. Анализируйте информацию, выделяйте главное и записывайте это в тетрадь. В конспекте структурируйте информацию: используйте схемы, таблицы, графики, делайте пометки. Помните, что конспект – это ваша опора, чтобы вспомнить материал, а не учебник. Тогда с занятия вы уйдете с понятным материалом и не устанете от непрерывной «писанины».

4) При обучении в ВУЗе велик соблазн прогуливать занятия, но это может привести к проблемам: пробелы в знаниях, прогулы, испорченная репутация. Чтобы не столкнуться с этими проблемами, рекомендация одна – не прогуливать.

2. Изменения в социальной среде.

Студенческая жизнь не только связана с учебой, но и с развитием социальных навыков и установлением новых социальных связей. Однако, не все студенты первого курса легко осваиваются в новом социальном окружении. Они могут столкнуться с такими проблемами, как одиночество, отчуждение и затруднения в общении. Что делать, чтобы скорее адаптироваться?

1) Не нужно бояться знакомиться с новыми людьми. Студенческая жизнь станет в разы ярче и веселее с хорошими друзьями.

2) Забыть о стеснительности. Студенческая пора – лучшее время, чтобы раскрыть свои таланты и самореализоваться. Поэтому стоит проявлять

активность, вступать в активистские организации, участвовать в мероприятиях ВУЗа, тогда студенческая жизнь из серых будней превратится в яркую и насыщенную жизнь.

3) Опирайтесь на опыт старшекурсников. Лучшими проводниками в студенческую жизнь являются сами студенты. Поэтому не стоит стесняться задавать им интересующие вопросы, они с радостью поделятся с вами своим опытом.

3. Самостоятельная жизнь

У многих студенческая жизнь сопровождается и началом самостоятельной жизни. И здесь тоже могут возникать некоторые проблемы.

1) Финансовая неграмотность: для того, чтобы избежать финансовых ошибок рекомендуется:

- грамотно распределять средства: запишите все ежемесячные расходы по категориям и определите сколько вы сможете тратить из своих доходов средств на ту или иную категорию

- большие покупки и траты на месяц стоит планировать заранее, чтобы не столкнуться с финансовыми трудностями.

- практикуйте экономию и проявляйте осторожность в расходах.

2) Бытовая беспомощность: помимо учебной деятельности и активистской, не стоит забывать и про бытовую сторону жизни. У многих студентов может сбиться режим сна и питания, некоторые сталкиваются с трудностями обустройства быта. Чтобы избежать подобного, следует:

- следить за режимом сна и питания. Сон не менее 7-8 часов в день, питание 3-5 раз. Организму нужны силы и энергия, чтобы вынести такую интенсивную нагрузку.

- распределите бытовые обязанности с соседями, это поможет избежать конфликтов.

- не стесняйтесь просить помощи и совета у старших. Совершенно нормально не уметь делать то, что никогда не приходилось делать.

4. Психологический дискомфорт

Попадая в новую среду, первокурсники могут столкнуться с психологическими проблемами, такими как стресс, тревога, депрессия, чувство одиночества. Изменения в окружении оказывают большое влияние на эмоциональное состояние. Чтобы этого избежать следует:

1) Обращать внимание на свое здоровье, как физическое, так и на эмоциональное состояние. Здесь лучшими помощниками будут: здоровый образ жизни, спорт, правильное питание, здоровый сон и методы релаксации, чтобы справиться со стрессом.

2) Поддерживайте старые социальные связи, поддержка близких очень важна в это время, чтобы не чувствовать себя покинутым и одиноким.

3) Если вас беспокоит ваше эмоциональное состояние, и вы чувствуете, что вам нужна помощь, обратитесь к специалисту за психологической поддержкой.

И самое главное – нужно помнить, что вы не одни! Сотрудники академии и старшие товарищи всегда готовы вам помочь.