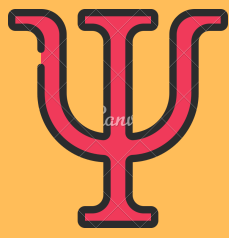


ПРАКТИЧНИЙ
ПСИХОЛОГ
ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ
УПРАВЛІННЯ ТА
ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА
ЮЗЬКОВА



ПРАВИЛА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НОВИХ УМОВ НАВЧАННЯ



Етап вступу до ЗВО передбачає собою один із найважливіших адаптаційних періодів в житті кожного. Все тому що від його успішності у великій мірі залежить особистісний розвиток здобувача освіти, а також його професійна кар'єра.

Дайте собі час на те, щоб освоїти нове місце і воно стало "вашим".

Сум, тривожність, відчуття розгубленості, страх перед навчанням та новою аудиторією є нормальним явищем для людини, яка опинилась у нових життєвих умовах та ще й без рідних та близьких поруч. Процес адаптації притаманний для усіх людей і є індивідуальним: може тривати від трьох днів до півтора року й більше. Тому для того, аби він проходив якомога м'якше, варто дотримуватись **таких правил:**

-Заведіть корисні знайомства.

-Розставте пріоритети. *Визначте для себе важливість кожного предмета і відповідно розподіліть свою увагу на них.*

-Зберіть інформацію про викладачів. *Окрім ПІБ та предмету, який читає той чи інший викладач варто знати про нього якнайбільше (звички, хобі, особливості роботи і ставлення до студентів). Це допоможе знайти підхід до педагога.*

-Ефективно плануйте і організуйте свій день. *Заведіть блокнот, де будете писати розклад занять, дзвінків, номери телефонів, адреси, домашні завдання, плани на тиждень. Це допоможе знизити тривожність та тримати все під контролем.*

-Турбуйтеся про свої ресурси. *Коли незадоволені базові потреби (їжа, сон, почуття безпеки), Ви не можете задовольнити потребу в самореалізації. Пам'ятайте, Вам треба спати 8-10 годин на добу!*

-Любіть себе і дякуйте своєму тілу *приємними бонусами та особливими радощами: похід у кіно, бажані подарунки, улюблене хобі – все це додає сили, енергії та мотивації!*

-Користуйтеся принципом «Менше хвилювань – більше віри». *Не витрачайте сили на негатив, адже думки матеріалізуються в модель поведінки і Ви вже підсвідомо будете робити все для того, щоб погане сталося. Дайте собі час і налаштуйтеся на позитивний сценарій подій!*

-Старайтесь мінімізувати спілкування з «токсичними» людьми, *які вічно тривожні, злі, ображені та зосереджені на негативі.*

-Не забувайте про спілкування: *з батьками та друзями підтримуйте зв'язок по відеомесенджерах, і при цьому знайомтесь з старшокурсниками, сусідами, одногрупниками. Так Ви дізнаєтесь багато корисної інформації, а тривога зменшиться.*

-Викладачів треба не боятися, а розуміти. *Виконуйте їхні рекомендації щодо навчання, задавайте запитання, проявляйте активність, беріть участь в обговоренні. Це все безцінний досвід та саморозвиток!*

-Не порушуйте норм та правил поведінки. *Регулярно відвідуйте заняття – практичні, лабораторні, контрольні потрібні здавати вчасно. Не прогулюйте та не відкладайте їх на потім. Здавати все одно доведеться.*

-Насолоджуйтеся студентством. *Подорожуйте, гуляйте, знайомтесь із новими людьми, розважайтесь і вчіться – і цей час, поки Ви носите звання студента, стане золотою добою життя.*

-Будьте активним. *У Ваших венах тече не кров, у них тече молодість. Тому будьте активним на лекціях, семінарах. Беріть участь у студентському житті: усі події, що стаються у ЗВО, заслуговують на увагу.*

Пам'ятайте, що Ви не самотні і в будь-який момент можете звернутися за компетентною порадою до психолога Університету, методиста, викладачів, та старшокурсників. ♥

**Контакти психолога університету:
вул. Героїв Майдану 8, м. Хмельницький
Ел. пошта: o_shkolnyk@univer.km.ua**