Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Витебский государственный технологический университет»

**Адаптация студентов I курса к новым условиям образовательного процесса. Правила стрессоустойчивого поведения.**

Информационные материалы для проведения информационных часов

 в студенческих группах

**Сентябрь 2020**

Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется **адаптацией.**

Адаптация обусловлена следующими трудностями:

* изменение привычного ритма жизни;
* недостаток времени на самоподготовку;
* требовательность преподавателей;
* перегрузки учебной деятельности и т.д.

Уже в первые дни жизни университета вы ознакомились с особенностями учебно-воспитательного процесса в нашем заведении. Большую помощь вам в этом окажет куратор академической группы или товарищи-старшекурсники.

**Профессиональная адаптация** – это приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебно-воспитательного процесса, выработке навыков самостоятельности в учебной и научной работе. В унивреситете, как и в школе, необходимо систематически посещать учебные занятия.Ваша посещаемость и успеваемость в центре внимания главным образом куратора группы, который проинформирует родителей о ваших успехах. Ваши беседы с куратором группы и встреча с преподавателями помогут вам определить степень специфики и характера получаемой профессии. Также вы сможете осознать правильность выбора учебного заведения и профессии. Ваша задача и задача куратора заключается в формировании побудительных мотивов к самообразованию, оказанию необходимой помощи.

**Рекомендации студентам университета по адаптации:**

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. Проявляйте терпение.

9. Мыслите позитивно. В каждой ситуации находите хорошие стороны.

10. Старайтесь не жалеть себя.

11. Опирайтесь на духовные ценности.

Когда вы понимаете, для чего вы пришли учиться и какую цель хотите достичь, вы не будете страдать от неопределённости и задаваться вопросом «Сходил на пары, а что делать дальше?». **Поэтому необходимо регулярно составлять план на неделю.**

Распишите чётко по дням, сколько времени вы проводите на занятиях, сколько часов нужно потратить на подготовку к семинарам, куда необходимо сходить или съездить. Заведите новых знакомых, с которыми будет приятно и нескучно проводить студенческие будни. Возможно, среди них ты найдёшь себе верных и надёжных друзей.

Участие в общественной и профсоюзной жизни факультета и университета, пожалуй, самое стабильное в финансовом плане занятие. Выполняя общественные поручения, должностные обязанности, ты можешь практически ежемесячно получать надбавку к стипендии. Подумайте, чем бы вам было приятно заниматься. Обратитесь в ту или иную организацию (профком, студсовет, волонтёрский сектор и т. д.) исходя из своих интересов. Пусть любимое занятие приносит ещё и доход.

Если до поступления вы успешно играли в школьной спортивной команде, то можете подойти к преподавателю физической культуры и попроситься играть в сборной университета или факультета. Тренировки, командная игра и чувство собственной значимости помогут проще адаптироваться и влиться в студенческий коллектив.

 **1. Ходите на занятия.**

Читайте и конспектируйте во время чтения. Вы запомните гораздо больше материала, если будете читать активно, а ваши записи очень помогут вам в будущем, когда наступит пора экзаменов. Принимайте активное участие в занятиях, если курс предполагает такую активность. Многие студенты не любят или боятся выступать перед группой, но так вы получите от занятий намного больше, и вам будет намного интереснее учиться. Ваш преподаватель хочет, чтобы вы просто попробовали. И скорее всего, он не задаст вам вопросов, предполагающих только правильный или неправильный ответ.

**2. Познакомьтесь со своими преподавателями.**

Маленький секрет: многие преподаватели в рабочее время сидят за столами и ждут, что к ним кто-то подойдет. Они будут благодарны, если этим кем-то окажетесь вы. Если у вас есть вопросы, то будет здорово задать их преподавателям, потому что так они запомнят ваше имя и лицо. Но постарайтесь в самом начале семестра просто подойти, поздороваться и представиться.

**3 . Чаще заходите на сайт университета.**

Там вы можете увидеть основные новости и анонсы различных мероприятий. Участвуйте в общественной жизни и занимайтесь спортом.

**4.Следите за своей успеваемостью.** В университетах необходимо сдавать определенное количество зачетов по разным дисциплинам: по общеобразовательным дисциплинам (которые, возможно, подразделяются на отдельные предметы), по вашей основной специальности и курсам по выбору. Также вам нужно будет писать курсовые работы. Следите за расписанием и сроками сдачи всех работ, чтобы вас не настиг неприятный сюрприз перед самой сессией.

**5. Помните, что порой у вас будут возникать разногласия с родителями или другими людьми,** имеющими над вами власть. И это нормально.

**6.** **Учитесь жить вместе с соседями по комнате.** Жить с кем-то в одной комнате непросто, особенно если вы никогда раньше так не жили. Начните с разговора о том, как будете использовать помещение, а потом придерживайтесь принятых решений.

**7. Присоединитесь к клубу по интересам.** Это не только будет развлечением для вас, но и научит вас лучше общаться с различными людьми, организовывать что-то и так далее. Возможно, эти навыки когда-нибудь пригодятся вам и в вашей карьере.

**8. Позаботьтесь о здоровом питании, даже в общежитии.** Вы заняты, вокруг вас много нездоровой пищи, у вас ограничен бюджет — все это так в силу того, что вам впервые приходится заботиться о себе самостоятельно. В такой ситуации вам легче всего выбрать то, что продается в столовой. Но то, что там есть, не всегда будет самым полезным для вашего здоровья. Заботьтесь о себе, тогда у вас будет достаточно энергии, необходимой для выполнения своих задач.

**9.Преодолевайте стресс с помощью физических упражнений**. Регулярные занятия физкультурой — один из лучших способов борьбы со стрессом, доступных для студентов.

**10**. **Позаботьтесь о своем психическом здоровье.** В студенческие годы вы можете столкнуться с новыми видами депрессии, тревожности, нарушений питания, проблемами отношений и так далее. Многие учебные заведения предлагают конфиденциальные, часто бесплатные, консультации лицензированных специалистов или выпускников вузов. Вы также можете найти группы поддержки, особенно в тех случаях, когда ваши проблемы широко распространенны среди студентов.

Если вы переживаете кризис, немедленно обратитесь за помощью к психологу.

**11. Если у вас проблемы на занятиях, обращайтесь за помощью сразу.**

Большинство преподавателей с радостью помогают своим студентам. Поэтому не бойтесь обращаться к ним за помощью. Не ждите конца семестра. К тому моменту у вас может сильно снизиться успеваемость, а преподаватели в конце семестра могут быть сильно заняты.

Помните, что у вас не так много возможностей заработать дополнительные баллы. Важно любое задание. Если у вас есть уважительная причина, которая не позволяет вам выполнить задание вовремя, обратитесь к преподавателю заранее, до срока сдачи работы. Им будет приятнее продлить для вас сроки выполнения работы, а не слушать ваши объяснения, почему вы ее не смогли сделать.

Информацию подготовила: Коломийцева Ю.А., методист ОВР

Рекомендовано на заседании научно-методического центра по идеологической и воспитательной работе (протокол № 1 от 08.09.2020).