

У початковий період навчання студентів відбувається процес адаптації до умов навчання. Процес адаптації першокурсників до умов навчання є складним та багатограним, зумовлений взаємодією психологічних, соціальних і біологічних факторів. Студенти-першокурсники в перші тижні навчання відчують задоволення від досягнення важливої мети – вступ до навчального закладу. Вони покладають серйозні надії на те, що зможуть ефективно навчатися й, у такий спосіб, готуватися до важливої професійної діяльності. Однак трохи згодом, через кілька місяців після вступу, значна кількість першокурсників починає відчувати певні дискомфортні переживання, основною причиною яких є труднощі, що виникають під час навчання. Цей період триває, як правило, протягом усього першого року навчання й для більшості студентів-першокурсників завершується успішною соціалізацією.

Найбільшою проблемою адаптації підлітків до умов навчання в навчальному закладі є проблеми, такі як: закомплексованість, підвищений рівень тривожності, почуття ворожості, несформованість Я-образу, статево-рольова ідентичність, домінування залежності в поведінці, імпульсивність, занижена самооцінка, Усе це певним чином впливає на статус у колективі, успішність, поведінку, взаємостосунки з однолітками, викладачами.

### **Пропоную кілька кроків щодо адаптації першокурсників:**

Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку близького оточення, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- 1. Зверніться по допомогу для того, щоб вільно орієнтуватися на території навчального закладу.*
- 2. Не допускайте зайвої опіки, намагайтеся стати самостійним в обслуговуванні.*
- 3. Прагніть виконувати посильну й цікаву роботу.*
- 4. Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.*
- 5. Активніше намагайтеся отримати потрібну вам інформацію та нові знання.*
- 6. Не створюйте емоційну напругу у стосунках із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приятним і доброзичливим.*
- 7. Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, знаходьте хороших друзів.*
- 8. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості й пам'ятайте, що ви потрібні іншим людям.*
- 9. Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні - це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.*
- 10. Під час виникнення непорозумінь користуйтеся послугами відділів, які опікуються здобувачами освіти (соціальний педагог, психолог).*

**Бажаю кожному студенту успіхів у новому навчальному році, знайти нових друзів, порозумітися з викладачами та одногрупниками, постійно вдосконалюватися і, головне, бути в гармонії з собою!**