

## **АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКУРСНИКІВ ДО НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

Студентське життя починається з першого курсу, тому успішна адаптація першокурсника до навчання у вищому навчальному закладі - запорука не тільки цікавого захоплюючого студентського життя, а й успішного розвитку студента як майбутнього фахівця.

У значної частини студентів першого року навчання можливо виникнуть труднощі з адаптацією, що пов'язано з особистісними якостями самих студентів, відсутністю навичок до самостійної навчальної діяльності або несформованістю професійного самовизначення. У поняття адаптації входить мотивація навчання і професійного самовизначення, самостійність розумової праці, ціннісні переваги, відносини з викладачами та одногрупниками.

### **Причини, за якими можуть виникати складнощі з соціалізацією:**

- Високий рівень вимог, як правило, не співпадає з низьким соціальним статусом, який обумовлений віком;
- Звичний стиль поведінки батьків може не співпадати з інтересами та цілями цього віку;
- Протиріччя між яскраво вираженою спрямованістю на самостійність та залежністю від думки однолітків;

### **Наші рекомендації першокурсникам щодо адаптації до навчання в університеті:**

- Дотримуйтеся режиму дня;
- Підтримуйте здоровий спосіб життя: збалансоване харчування, заняття спортом, прогулянки;
- Ретельно обстежте будівлю університету: походите по коридорах, подивіться, де розташовані аудиторії, їдальня, бібліотека і т. д. Найчастіше першокурсники запізнюються на лекції через те, що не змогли швидко знайти потрібну аудиторію;
- Ознайомтеся з системою навчання в університеті і вимогами до знань - не соромтеся задавати викладачам додаткові питання;

- Регулюйте свій навчальний процес: вивчіть імена всіх викладачів, відвідайте всі лекції, виконуйте всі завдання;
- Плануйте свою діяльність - це допоможе розподілити час на навчання та відпочинок;
- Приділяйте достатньо часу самостійному навчанню;
- намагайтеся встановити доброзичливі стосунки з одногрупниками і викладачами;
- Займайтеся хобі - це допоможе скинути зайву напругу і дасть можливість на деякий час переключитися з ведучою (навчальною) діяльністю;

Якщо, не дивлячись на наші рекомендації, Вам складно адаптуватися до навчання в університеті, приходьте до нас на консультацію! Ми допоможемо Вам впоратися з труднощами!