

## **Адаптация к самостоятельной жизни, если вы приехали из другого города**

Этот раздел пособия предназначен в первую очередь для тех, кто приехал учиться в СПбГУТ из другого города. Тем не менее, представленная здесь информация может быть полезна и тем, кто живет в Петербурге уже давно.

Итак, мы поздравляем вас с началом самостоятельной жизни. Думаем, многие из вас воспринимают переезд в Петербург и поступление в СПбГУТ как начало новой жизни. Действительно, вы не просто покидаете школу и идете в вуз, вы меняете место жительства. Это очень интересно, но в то же время может вызывать тревогу и даже страх. Вы ведь не знаете, чего ожидать, как у вас все здесь сложится. Тем не менее, вы предприняли этот ответственный и важный шаг – переезд в другой город. Это требует определенной смелости, решимости и уверенности в себе. Мы не сомневаемся, что вы обладаете такими качествами, и они помогут вам адаптироваться здесь.

### ***Общежитие: личное пространство***

Скорее всего, большинство из вас в первую очередь после переезда заселились в общежитие. Это место станет вашим домом на ближайшие несколько лет. То, насколько быстро вы адаптируетесь к жизни в общежитии, зависит как от ваших личностных особенностей, так и от вашего нового окружения. Здесь большую часть времени вы будете находиться среди людей – с соседями по комнате, гостями, однокурсниками. Кто-то предпочитает чаще находиться в компании, кто-то любит проводить больше времени наедине с собой. Это отражает ваши личностные особенности. Старайтесь прислушиваться к своим потребностям и при необходимости сообщайте о них окружающим, проявляя таким образом заботу о себе. С самого начала вам необходимо учиться выстраивать границы своей личной территории. Это касается как физического пространства, так и внутреннего. Существует большая вероятность, что если вы будете внимательно относиться к потребностям окружающих, то они также будут относиться к вам. В любом случае вам нужно будет договариваться о том, чтобы и вам, и окружающим было комфортно. Важно понимать, что люди не умеют читать мысли, и если вы не говорите о том, что вам что-то не нравится, то вряд ли ситуация изменится. Время от времени в любых взаимоотношениях случаются конфликты. Задумайтесь, как вы воспринимаете конфликт, что значат для вас ситуации столкновения интересов? Возможно, многие отметят негатив, который сопровождает подобное взаимодействие. Но конфликт также дает возможность узнать что-то новое об окружающих людях, об их восприятии мира и, как ни странно, улучшить ваши отношения. Установление границ, договоренностей, разрешение конфликтов – эти непростые процессы неизменно сопровождают взаимодействие между людьми. Но общение является также источником положительных эмоций и поддержки. Это ресурс, который может помочь вам справляться с различными жизненными ситуациями.

### ***Общежитие: забота о себе***

Жизнь в общежитии подразумевает также самостоятельную заботу о своем физическом благополучии. Это значит, что необходимо уделять внимание личной территории, питанию, сну и собственному здоровью. Возможно, во время обучения в школе за этим следили по большей части ваши родители, в таком случае вам предстоит научиться быть родителем самому себе. Ведь организм способен полноценно функционировать, только если все его физиологические потребности удовлетворены. Отдельно хочется обратить ваше внимание на необходимость своевременного посещения врачей. Если у вас что-то болит, вы чувствуете недомогание, лучше

сразу обратиться за квалифицированной помощью. Тогда вы сможете избежать осложнений, процесс выздоровления пойдет быстрее, а организм сэкономит свои силы.

### ***Общежитие: когда учиться?***

Считается, что в общежитии сложно уделять достаточно времени учебе. Вокруг постоянно находятся знакомые, друзья, которые предлагают расслабиться, развлечься, повеселиться. На первом курсе сложнее всего противостоять этим соблазнам. Вы ведь в другом городе, где все новое, интересное, родители не контролируют, можно самостоятельно распоряжаться своим временем. Именно поэтому на первом курсе больше всего отчислений из университета. Уделяйте внимание планированию своего дня, недели, это поможет вам больше успевать и следить за тем, на что вы тратите свое время. Более подробная информация представлена в материале «Рекомендации по планированию и организации учебной деятельности».

Адаптация к самостоятельной жизни в другом городе – процесс непростой, и невозможно знать заранее, сколько на это потребуется времени. Теперь вам необходимо полностью самостоятельно заботиться о себе. вспомните то, что вы уже знаете о себе: чем вам нравится заниматься, какое времяпрепровождение доставляет вам больше радости и удовольствия, придает сил и энергии. Это ваш ресурс, к которому можно обращаться, когда вы чувствуете потребность в восстановлении сил и получении положительных эмоций. Общение с людьми – это тоже огромный ресурс, возможность выразить себя и получить поддержку. Раскрываться при взаимодействии с окружающими может быть страшно, но таким образом у вас появляется возможность для обретения новых друзей или углубления уже имеющихся отношений.

Если вам сложно привыкнуть к новым условиям, вы можете обратиться в психологическую службу, в управление по воспитательной и социальной работе, а также в студенческий совет вашего общежития.