

Адаптация к учебе в вузе

Итак, уважаемые первокурсники, вы вступаете в новый период жизни – студенчество. Это время активных изменений: меняется ваш образ жизни, распорядок дня, круг общения, сложность учебного материала. Ваша основная задача сейчас – адаптироваться к этим изменениям. Что же такое адаптация? – Это процесс активного приспособления к изменяющимся условиям. Это приспособление может быть как внешним, так и внутренним. Например, изменение распорядка дня, режима труда и отдыха – это внешнее приспособление, а постановка новых целей, определение приоритетов, формирование или изменение отношения к окружающему – это приспособление внутреннее. В идеале два эти типа должны сочетаться и дополнять друг друга.

Сориентироваться в вузе. К кому можно обращаться с вопросами?

Первое, что вам необходимо сделать – сориентироваться в вузе, это касается как учебного процесса, так и внеучебного. В адаптации к новому учебному процессу вам помогут преподаватели и деканат вашего факультета, а ко внеучебному – управление по воспитательной и социальной работе со студентами (УВСП), студенческий совет и кураторы.

Самостоятельность и самоконтроль

Кроме внешних изменений студенческая жизнь подразумевает и изменения внутренние. Вы становитесь более взрослыми, самостоятельными, уже меньше зависите от родителей. Это все связано со свободой, которая, в свою очередь, связана с ответственностью. В школе, как правило, родители во многом контролируют процесс учебы, в вузе же функция контроля ложится в первую очередь на вас самих. И это очень ответственно, ведь в течение семестра вы постоянно усваиваете учебный материал, а проверять качество этого усвоения будут лишь через полгода. Здесь вы сами определяете, в каком темпе учиться, в зависимости от ваших собственных склонностей, способностей и привычек.

Своя компания – это важно!

Помимо учебы, в студенческой жизни очень важную роль играет компания. В вузе вы приобретаете новых знакомых, друзей, ищете свое место среди людей в этом сообществе. В юношеском возрасте, как правило, наличие своей компании придает высокую значимость. Ведь именно в процессе общения формируются взгляды на жизнь, и предоставляется возможность выразить себя. Однако компания несет с собой и некоторые риски, например, попадание в чрезмерную зависимость от чужого мнения, ориентацию на интересы большинства. Возможно, часть из вас скажет, что уже прошли этот период, а часть – что никогда не зависят от мнения окружающих. Но все равно хотелось бы подчеркнуть, что каждый из вас – уникальная личность, и ваша задача – найти такую компанию, в которой вы могли бы расти и развиваться, открыто высказывать свое мнение, не боясь осуждения или непринятия и говорить «нет», если вас что-то не устраивает.

Взрослость и взаимодействие с родителями

Часто ли вы задумываетесь о том, что значит для вас быть взрослым, самостоятельным, что такое свобода, и что такое ответственность? В студенческом возрасте иногда случаются конфликты с родителями на тему «взрослости», например, вы считаете себя уже достаточно взрослыми, а родители с этим не согласны. Чаще всего подобные конфликты происходят именно на первом курсе, так как необходимо устанавливать новые границы свободы и ответственности с

семьей. Если такие конфликты происходят, полезно бывает просто спросить родителей о том, как они воспринимают взрослость, и рассказать им о своем восприятии, спросить о том, чего они ждут от вас и рассказать, чего вы ждете от них.

Адаптация к новым условиям – это сложный период, когда вы еще «находитесь на чужой территории», но уже всеми силами стараетесь сделать эту территорию своей. Это, безусловно, стрессовый период, и в это время важно, чтобы рядом был человек, способный оказать поддержку, если вам трудно и тяжело. Это может быть родитель, родственник, друг, просто человек, которому вы доверяете, или психолог. Психолог может помочь вам соприкоснуться с ресурсами, которые у вас есть, чтобы в дальнейшем вам было бы легче справляться с жизненными трудностями. Таким образом, если вы чувствуете сложность в адаптации к университетской жизни, вы можете записаться на консультацию, чтобы с помощью психолога наметить направления выхода из этого кризиса.