

## *Від «перевтомленого учня» до «амбіційного студента»*

**Адаптація** – це активне пристосування індивіда до умов середовища: як фізичного, так і соціального. Але зміни в житті потрібні для нашого здоров'я, благополуччя та досягнення цілей! Етап вступу до коледжу вважається одним із найбільш важких адаптаційних періодів у житті кожного, оскільки від успішності цього процесу великою мірою залежить подальша професійна кар'єра й особистісний розвиток. Тому тривожність, сум за рідними і друзями, ностальгія за шкільними роками, відчуття розгубленості у незнайомому місті, страх перед навчанням – це нормально. Дайте собі час на те, щоб нове місце стало «своїм».

***Процес адаптації буде проходити легше, якщо дотримуватися таких простих правил:***

- Турбуйся про свої ресурси. Коли незадоволені твої базові потреби (їжа, сон, почуття безпеки), ти не можеш задовольнити потребу в самореалізації. Пам'ятай, тобі треба спати 8-10 годин на добу!
- Провітрюй кімнату та не забувай про фізичну активність. Це знімає напруження в тілі, піднімає настрій та надихає на нові ідеї!
- Їж смачну та корисну їжу щодня. Ламай стереотип – будь вічно ситим студентом!
- Люби себе і дякуй своєму тілу приємними бонусами та особливими радощами: похід у кіно, бажані подарунки, спонтанні поїздки на природу, улюблене хобі – все це додає сили, енергії та мотивації!
- До навчання – без фанатизму з усіх боків! Повір, головне – практичні вміння і знання, а не те, як тебе хтось оцінив. Адже сьогодні важливіше реалізувати свій творчий потенціал, аніж просто мати диплом про вищу освіту!
- Старайся уникати (мінімізуй) спілкування з «токсичними» людьми, які вічно тривожні, злі, ображені та зосереджені на негативі. Вони можуть «забрати» і твій душевний спокій, і енергію, і хороше самопочуття! Натомість співпрацюй з групою та не відмовляй у допомозі тим, хто цього потребує.
- Користуйся принципом «Менше хвилювань – більше віри». Не витрачай сили на негатив, адже думки матеріалізуються в модель поведінки і ти вже підсвідомо будеш робити все для того, щоб погане сталося. Дай собі час і налаштуйся на позитивний сценарій подій! До речі, емоційна реакція в мозку проходить від 7 до 12 хвилин. Більше часу витрачати на хвилювання і гнів не потрібно.
- Не забувай про спілкування! З батьками та друзями підтримуй зв'язок по Skype, відеомесенджерах, і при цьому знайомся із старшокурсниками, сусідами, одногрупниками. Так ти дізнаєшся багато корисної інформації, а твоя тривога зменшиться.

- Викладачів треба не боятися, а розуміти. Виконуй їхні рекомендації щодо навчання, задавай запитання, проявляй активність, бери участь в обговоренні. Це все безцінний досвід та саморозвиток!
- Не порушуй норм та правил поведінки. Регулярно відвідувай заняття – практичні, лабораторні, контрольні потрібні здавати вчасно. Не прогулюй та не відкладай їх на потім. Здавати все одно ж прийдеться.
- Бери активну участь у заходах, які проводяться в університеті. Різноманітні культурні заходи, студентське самоврядування, театральні та танцювальні гуртки, громадські організації і т.д. Боїшся виступати перед аудиторією? Парадоксальна порада: виступай як можна частіше! Навик публічних виступів ще не раз пригодиться в житті (та й екзамени здавати буде набагато легше).
- Ефективно плануй і організовуй свій день. Кожні 20 хвилин інтелектуальної праці роби перерву на 5 хвилин і змінюй вид діяльності на фізичний. Обов'язково веди блокнот, де будеш писати розклад занять, дзвінків, номери телефонів, адреси, домашні завдання, плани на тиждень. Це допомагає знизити тривожність та тримати все під контролем.
- Якщо щось не так – це треба змінювати, а не терпіти. Якщо щось не так, як хочеться, подобається чи потрібно, слід або змінити ситуацію, або змінити своє ставлення до неї.
- Пам'ятай про те, що ти не самотній і в будь-який момент можеш звернутися за компетентною порадою до психолога нашого навчального закладу, куратора, викладачів, студентського самоврядування та старшокурсників. Вони обов'язково постараються тобі допомогти!
- Думай над власними корисними варіантами створення безпечно-комфортного простору для непростого періоду життя.