

Ваша адаптация в Ваших руках

Теперь у вас не будет классного руководителя, никто не запишет вам замечание в дневник, не оставит после уроков переписывать домашнюю работу. И даже учиться насильно заставлять не будет. В общем, полная свобода, доверенная взрослому человеку. Но чтобы оправдать этот новый имидж взрослого, нужно постараться. Попробуем взрослеть грамотно:

- ✓ Постарайтесь в кратчайшие сроки наладить контакт с однокурсниками. Улыбайтесь как можно больше. Человек с улыбкой на лице источает сияние, притягивающее хороших людей.
- ✓ Не хвастайтесь тем, что у вас есть, не врите и не обещайте того, что выполнить не сможете. Никого не осуждайте.
- ✓ Если вас выбрали старостой, гордитесь.
- ✓ Не старайтесь быть отличником по всем предметам. Психологи посчитали, что если по каждому предмету читать все, что задано, то часов в сутках окажется мало.
- ✓ Научитесь говорить кратко и по существу. Старайтесь формулировать основную мысль в одной фразе и подавать ее в виде реплики к месту. Преподаватели это ценят.
- ✓ Не комплексуйте говорить в аудитории, где сидят тридцать человек. Никто не требует от вас ораторской речи. Не знаете - не молчите, а встаньте и скажите: я не знаю. После чего сядьте. Ничего такого в этом нет - вы пришли сюда учиться, а не защищать диссертацию.

Ваша адаптация - в Ваших руках!!!

Вы уже второкурсники!

Наступает следующий самый ответственный этап в вашем профессиональном становлении. Вы начинаете осваивать новый тип деятельности - овладение азами профессии. И как следствие, если вы правильно организуете эту деятельность, то это определит ваше становление как компетентного профессионала, труженика, будет способствовать вам в карьерном росте и обеспечит возможность получать удовлетворение от процесса труда.

Несомненно, есть факторы, которые мешают Вам адаптироваться к новым требованиям и условиям обучения на 2 курсе. Давайте посмотрим на эти факторы честно:

- ✓ Недостаточная способность к успешной самостоятельной работе с большим объемом учебной информации;
- ✓ большая учебная загруженность;
- ✓ психологическая некомпетентность во взаимоотношениях со сверстниками и преподавателями;
- ✓ конфликтные отношения с преподавателями и сокурсниками;
- ✓ низкий социальный статус в группе;
- ✓ отсутствие психологического и бытового комфорта в местах вашего проживания, личностные особенности (агрессивность, тревожность, нерешительность и др.).

Но этому есть и «противоядие» - способы, которые позволят Вам приспособиться к образовательному процессу. Этим «противоядием» являются:

- ✓ участие в проводимых мероприятиях,
- ✓ беседа с психологом, социальным педагогом, куратором.

Если процесс адаптации будет проходить успешно, Вы сможете:

- ✓ активно общаться со сверстниками и преподавателями;
- ✓ успешно учиться;

- ✓ участвовать в организационных мероприятиях;
- ✓ сменить установки, расширить знания;
- ✓ приобрести опыт позитивного отношения к себе и окружающим;
- ✓ подготовиться к более активной и полноценной жизни в социуме.

Все новое, происходящее в Вашей жизни, так или иначе вызывает необходимость адаптироваться. А любая адаптация ведет к появлению симптомов стресса. Тут и ежу понятно, что адаптироваться в состоянии стресса тяжело.

Что же такое стресс?

Стресс - это состояние сильного эмоционального напряжения, влияющего негативно на все процессы в организме человека.

Основные факторы стресса у студентов:

- смена соседей по комнате;
- конфликты с преподавателями, одногруппниками, администрацией, родителями;
- смена места жительства или неожиданная потеря места жительства в общежитии;
- влияние чужого города или чужого негативного авторитета;
- разлука с близкими (родителями, друзьями, любимым человеком) и др.

Основные признаки стресса:

- беспокойство, нервное напряжение, страх;
- негативные мысли, пессимизм, отсутствие активности;
- чувство непонимания, одиночества, безысходности.

Стрессы дома, в процессе учебной деятельности не проходят бесследно. Эмоциональное напряжение наносит сильный удар по организму. В наше беспокойное время избежать стрессов уже нельзя, но можно научиться им сопротивляться или хотя бы уменьшить их последствия.

Несколько нехитрых приемов, которые помогут преодолеть стрессовые ситуации.

- Старайтесь избегать присутствия в помещении, где происходит конфликт.
- Переключайте внимание на не стрессовый информационный канал. Например, при ссоре подумайте о том, что вчера вы посмотрели хороший фильм, сходили с друзьями в кафе или хорошо расслабились в бассейне.
- В момент стрессовой ситуации необходимо снизить значимость происходящего для вас. Например: «Всё, что ни делается - к лучшему», «Чему быть – того не миновать».
- Старайтесь чаще переживать положительные эмоции. Не поддавайтесь гневу. Почаще улыбайтесь.
- Больше двигайтесь, т.к. умеренные физические нагрузки снижают стресс.
- Поделитесь своими переживаниями с друзьями, близкими или обратитесь к специалисту (психологу). Проговаривание проблемной ситуации снижает уровень стресса.
- Найдите альтернативу - покупка давно желанной вещи, поход в кино, прогулка являются хорошим «лекарством» от стресса.