

Человек – существо противоречивое. С одной стороны, он постоянно ищет новизны, с другой – её боится. Когда студент 1-го курса приходит в университет, первые дни и даже месяцы могут быть настолько ошеломляющими своей новизной, что ему становится очень нелегко их пережить. Новые люди вокруг, новая физическая среда, новые правила, новое и сложное содержание обучения, новый режим деятельности, новые преподаватели, причём каждый со своими индивидуальными требованиями – всё это в совокупности выступает серьёзным вызовом к возможностям человека. А если учесть и возрастные изменения, которые происходят с молодым человеком, то его положение ещё более усугубляется. И психологическая ситуация первокурсника может быть настолько тяжёлой, что вопрос буквально заключается в том, чтобы выжить, или, по крайней мере, удержаться в университете. Как?

Самой эффективной стратегией выступает поиск внутриличностных ресурсов, а не ожидание помощи со стороны других. Как говорится, если тебе нужна рука помощи, обрати свой взор на собственные руки. Поэтому предлагаю первокурсникам самостоятельно, т.е. по-взрослому, использовать следующее.

✓ *Принимай себя.* Каждому нормальному человеку присуща неуверенность, особенно в новых ситуациях. Важно общее позитивное отношение к себе, которое служит опорой для самых различных жизненных испытаний. Чтобы ни происходило, нужно сохранять самообладание, основанное

на самоуважении, понимании ценности своей личности, даже если кажется, что ты очень отличаешься от других. Обычно юный человек стремится быть кем-то другим, только не собой. Но посмотри вокруг – других уже достаточно, мир нуждается именно в тебе. Радость бытия и развития возможна, когда человек позволяет себе быть собой.

✓ *Будь открыт новому опыту.* Новое пугает, если кажется, что оно принесёт проблемы. Но чаще всего перемены несут в себе и новые возможности улучшения жизни. Если с вниманием и интересом отнестись к новым условиям и границам студенческой жизни, она будет наполненной ценными переживаниями: удивление, открытие, приключение, увлечённость, любовь – даже чудо. Все эти переживания характеризуют зрелую и здоровую личность. Именно такая личность способна совладать с препятствиями.

✓ *Обращай внимание на других вместо того, чтобы заикливаться на себе.* Сороконожка не смогла двигаться, когда задумалась над тем, с какой ноги она обычно начинает движение. У человека тоже бывает, когда стремление к вседесущему контролю парализует его силы. Ты понимаешь, что не ты один оказался в ситуации, когда трудно адаптироваться к условиям обучения в университете. Посмотри, рядом с тобой – такие же люди, которые переживают то же, что и ты, а может и гораздо сильнее. Возможно, твое доброжелательное внимание им

необходимо. Разговаривай с другими студентами, интересуйся их мнением, переживаниями, оказывай поддержку, и ты сразу обнаружишь, и тебе будет проще справляться с различными испытаниями. В психологическом плане лучше всего человек себя чувствует, когда помогает другим. Заста о другом – лучший способ помочь себе.

✓ *Планируй.* В новых, сложных ситуациях, чтобы не растеряться, важно знать, что в какие сроки ты должен сделать. Студента основным организующим фактором является расписание занятий. Но также важно самостоятельно дополнять это расписание планом на день, на неделю, на месяц, на семестр. Не стоит надеяться, что от сессии к сессии живут студенты весело. Есть много различных испытаний (курсовые, контрольных, лабораторных, самостоятельных работ, практические, семинарские занятия, предметные олимпиады, всевозможных конкурсов, проектов), которые надо выполнять в протяжении всего семестра. Кстати, если это делать в срок и качественно, и сама сессия может быть вполне весёлой и радостной, т.к. ты будешь чувствовать готовность к ней. Да и преподаватели наверняка заметят твоё старание, продвижение в освоении предмета и оценят это. План – это средство совладать с неопределённостью.

✓ *Позволь себе увлечься.* Любое увлечение поддерживает жизнь, обеспечивая человека энергией. В данном слу

важно понимать, что учёба в вузе незаслуженно имеет негативный имидж в восприятии многих молодых людей. Кажется, что она скучна, тяжела и бесполезна. Поверь, это не так. Любая наука – увлекательнейшее занятие, если человек позволяет себе этим занятием увлечься. Как это сделать? Просто соответствующим образом настроиться. Как правило, наши собственные установки позволяют или не позволяют какому-либо «материалу» захватить нас. Но если человек искренне, пусть и с усилием, начинает что-то изучать, он со временем почувствует свою компетентность и уже это состояние компетентности сделает для него интересным всё, что связано с данной областью знания. Она его захватывает и «несёт» сама, возвышает над будничными каждодневными трудностями. Полезно также осознавать, что смысл науки заключается в том, что она позволяет человеку преодолевать зависимость от природы, других людей и, одновременно, усиливать своё личное, обретать свободу, когда учёба с интересом – студент свободен. Тогда она только обременяет студента раб. Более того, познание не просто освобождает, но и дарует саму жизнь. Уже Аристотель говорил, что между человеком образованным и необразованным такая же разница, как между живым и мертвым.

- ✓ *Открыто проясняй волнующие тебя вопросы.* В университете много людей, которые озадачивают студента, но они же могут и помочь. Важно не бояться

спрашивать у них всё, что для тебя непонятно. Есть преподаватель, куратор, заведующий кафедрой, лаборант, заместители декана, декан. Эти и другие люди в университете работают для тебя, они всегда готовы тебе помочь и чаще всего рады воспользоваться благородной возможностью сделать это. Как говорится, стучи и тебе откроют. Ну а если нужен серьёзный разговор о твоей жизненной ситуации, обратись к университетскому психологу.

- ✓ *Веди здоровый образ жизни.* Начало обучения в вузе – стрессогенный период, время испытаний. Ты и сам знаешь, что здоровое и регулярное питание, физическая активность, отсутствие вредных привычек – всё это помогает быть в форме и выстоять, преодолеть любые психологические и физические нагрузки.

Все эти пожелания, чтобы они работали, нужно, чтобы ты сделал своими, сам себе адресовал, а не выполнял их как ещё одно задание со стороны. Адаптацию к университету ты можешь рассматривать как модель многих новых жизненных ситуаций, с которыми тебе придётся сталкиваться в жизни и которые надо уметь переживать, преодолевать. В каждой ситуации важно полагаться на себя и думать, т.к. главный орган адаптации – это собственное мышление, которое дарит нам свободу. Пусть эта тема «Преодоление жизненных затруднений» тобою будет усвоена. Контроль знаний по этой теме уже начался.

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка»  
Институт психологии

Белорусский республиканский фонд  
фундаментальных исследований

С.Н. Жеребица

Университет и как в нём уцелет  
первокурснику об адаптации



Минск, 2016

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

