

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПЕРШОКУРСНИКАМ



З 1-го вересня розпочинається навчальний процес у всіх закладах освіти.

Часто першокурсники відчувають певну розгубленість, сум за рідними і друзями, відчуття «загубленості» у великому чи не дуже місті. Варто розуміти, що такі відчуття є нормальними!

Першокурсники, зазвичай, психологічно ще діти, які копіюють моделі поведінки своїх батьків. І це звична справа. Саме тому так важливо батькам зберігати спокій, усвідомлювати і визнавати своє хвилювання та залишатись дорослими.

«Варто пам'ятати, що якийсь час може бути складно!»

Новий простір, нові люди, новий графік життя вимагатимуть звикання й відбудови власних способів взаємодії зі світом!

Дайте собі час на те, щоб нове місце стало близьким та рідним.

Пам'ятайте: адаптація (процес пристосування до нового) стосується всіх і може тривати від трьох днів до півтора року»

Адаптація може проходити м'якше, якщо завчасно потурбуватися про безпеку першокурсника:

- Перед початком навчального процесу познайомитися з містом: карта вулиць, тролейбуси, маршрутки, магазини, навчальні корпуси, гуртожиток, автовокзал, залізничний вокзал тощо.

- Точно зрозуміти, де і з ким першокурсник буде жити.

- Чітко знати номер групи, навчальні аудиторії та куратора (бажано в обличчя).

- Знати, як діяти в ситуації труднощів чи непорозумінь. Наприклад, у разі надзвичайної події (загубився, опинився в неприємній компанії тощо) – право на терміновий дзвінок. Кому можна дзвонити будь-коли: мамі, татові, сестрі.

Поради першокурсникам коледжу щодо адаптації:

1. Дай собі час на адаптацію

Не вимагай від себе миттєвого звикання до нового середовища. Стрес у перші тижні — це нормально. Дай собі час звикнути до ритму навчання, нових людей і викладачів.

2. Не бійся звертатися по допомогу

Звертайся до куратора групи, психолога або старших студентів, якщо щось незрозуміло або турбує. Це не ознака слабкості, а навпаки — зрілість.

3. Розплануй свій день

Новий графік може здатися хаотичним. Складай розклад занять, домашніх завдань і відпочинку. Планування знижує рівень тривожності.

4. Будь відкритим до спілкування

Не закривайся в собі. Заводь нові знайомства, підтримуй діалог у групі — це допоможе швидше влитися в колектив.

5. Слухай себе

Звертай увагу на свої емоції та потреби. Якщо відчуваєш перевтому чи втрату мотивації — зроби паузу, відпочинь, поговори з близькими або фахівцем.

6. Не порівнюй себе з іншими

Кожен адаптується у своєму темпі. Порівняння можуть породжувати невпевненість. Орієнтуйся на свій прогрес і добробут.

7. Бережи фізичне та психічне здоров'я

Повноцінний сон, харчування, фізична активність і час на відпочинок — основа продуктивності й хорошого настрою.

8. Став реалістичні цілі

Не перевантажуй себе очікуваннями. Краще йти маленькими кроками, але впевнено. Радій навіть маленьким досягненням.