



Адаптація студента-першокурсника

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ
АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

*твій
пріоритет* **№1**

Шановні студенти!

Адміністрація
Херсонського
Державного Аграрно-
Економічного
Університету та весь
науково-педагогічний
колектив щиро вітає
вас з початком нового
навчального року!

- ▶ Адаптація - процес і результат взаємодії індивіда і навколишнього середовища, що забезпечує його оптимальне пристосування до життя та діяльності в нових умовах.



**Адаптація -
це зміна
самого себе
відповідно
ДО НОВИХ
УМОВ та
ВИМОГ.**

Адаптація першокурсника потребує від нього якісних змін і полягає в здатності відповідати вимогам і нормам ХДАЕУ, розвиватися в новому для себе середовищі, реалізувати свої здібності та потреби, не вступаючи в конфлікти та протиріччя із цим середовищем.

Для періоду
адаптації є
характерними:

Внутрішня напруга.

Невпевненість у власних силах.

Емоційна перенасиченість подіями.

Труднощі зосередження.

Підвищена тривожність та порушення сну.

Перегляд власної самооцінки.

В деяких випадках спостерігається.

Стресовий або кризовий стан.

Такий стан студента-першокурсника можна назвати нормою якщо він швидкоминучий і не затяжний, проте якщо надовго застрягнути в такому стані то це може привести до порушень адаптивних можливостей психіки та самоізоляції підлітка.



- ▶ Період адаптації вимагає від вчорашнього школяра не тільки старання, але і дуже швидких, якісних змін.
- ▶ Перші 6-8 місяців навчання кількість емоційно-особистісних і когнітивних змін перевищує ту яка випадає на весь період навчання в університеті.



Прояви дезадаптації

- ▶ Неадекватне розуміння ситуації.
- ▶ Несприятливі дії які підвищують загрозливість ситуації.
- ▶ Втрата інтересу до громадської роботи.
- ▶ Фрустрація (почуття не подолання труднощів).
- ▶ Напруженість.
- ▶ Зниження активності у навчанні.
- ▶ Погіршення поведінки.
- ▶ Невдачі на першій сесії.
- ▶ Втрата віри в свої можливості.
- ▶ Розчарування в життєвих планах.



Можливі причини дезадаптації:

- ▶ Нові не звичні умови перебування.
- ▶ Нова не знайома система навчання.
- ▶ Необхідність вибудовувати взаємостосунки з одногрупниками та викладачами.
- ▶ Незвичні соціально-побутові умови.
- ▶ Самостійне життя в нових незнайомих умовах (проживання в гуртожитку).
- ▶ Недостатні знання структур і принципів роботи навчального закладу.
- ▶ Незрозумілість можливостей для самореалізації у творчості, спорті, громадському житті.
- ▶ Протиріччя та труднощі в становленні самооцінки, самосвідомості та формування образу «Я».

- ▶ Адаптація це не лише неминучий, а і необхідний процес, протягом якого відбувається визнання тих необхідних змін, які відбуваються у самосвідомості особистості в процесі засвоєння нових видів діяльності і спілкування.
- ▶ Успішна адаптація першокурсників до життя та навчання в університеті є підґрунтям для подальшого розвитку кожного студента як самостійної особистості та майбутнього фахівця.



Поради студентам для швидкої адаптації:

- ▶ Не замикайтесь в собі та не уникайте тих хто готовий прийти вам на допомогу.
- ▶ Пам'ятайте, що Вам буде необхідно швидко засвоїти великий потік інформації: імена, прізвища, телефони, розташування кабінетів, порядок дій, розпорядок дня і т. д. Для кращого запам'ятовування заведіть щоденник для записів!
- ▶ Зверніться за допомогою до старших для того, щоб вільно орієнтуватися на території ХДАЕУ.
- ▶ Якщо Вас критикують, намагайтесь використовувати критику собі на користь: спробуйте діяти відповідно до зауважень і виправити ті помилки, на які вам вказали.
- ▶ Уникайте надмірної та зайвої опіки, прагніть до самостійності.
- ▶ Активніше домагайтесь отримання потрібної вам інформації та нових знань.
- ▶ Не створюйте емоційну напругу у відносинах із оточуючими.
- ▶ Намагайтесь бути приятним і доброзичливим.
- ▶ Прагніть до виконання посильної та цікавої громадської університетської роботи.

- ▶ Підтримуйте охайність і порядок на робочому місці в університеті та у гуртожитку.
- ▶ Продуктивно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте нових знайомств та друзів.
- ▶ Будьте оптимістом, вірте у свої сили та можливості.
- ▶ Будьте сміливішими, відповідайте на запитання, беріть участь у обговореннях - це допоможе вам пов'язати нову інформацію з тими знаннями якими ви вже володієте.
- ▶ При виникненні непорозумінь та незрозумілих ситуацій користуйтеся інформацією розміщеною на офіційному сайті ХДАЕУ, звертайтеся до керівника структурного підрозділу з організації виховної роботи зі студентами, а також до співробітників університету які опікуються студентами: куратор, бухгалтерія, психолог, комендант гуртожитку.
- ▶ **Ознайомтеся на сайті університету з:**
 - «Кодексом академічної доброчесності».
 - «Кодексом корпоративної культури».

Радійте кожному дню проведеному в Херсонському Державному Аграрно-Економічному Університеті - цей період неповторний, адже студентські роки найкращі в вашому житті!

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ТВІЙ
№1 ПРІОРИТЕТ



Успіхів у навчанні!
Вірних друзів!

Нових, незабутніх
досягнень!

