



## Рекомендации по адаптации к новым условиям студенту-первокурснику



Процесс приспособления студента-первокурсника к новым условиям студенческой жизни называется **адаптацией**.

Быстрее и легче адаптироваться к новым условиям поможет соблюдение следующих **рекомендаций**.

### Дорогие первокурсники!

- ✚ **Вливайтесь в коллектив с первого дня!** С самого начала настройтесь на коммуникабельный лад, преодолите все свои стеснения и везде, где только можно, знакомьтесь. Подружитесь со старостой группы и возьмите его/ее номер телефона.
- ✚ **Составьте себе карту университета!** Походите по его коридорам, посмотрите, как расположены деканат, кафедры, аудитории, столовая, библиотека и т.д.
- ✚ **Разберитесь в расписании занятий!** Не забывайте следить за его изменениями.
- ✚ **Выучите имена** сотрудников деканата, всех своих преподавателей! Познакомьтесь с куратором вашей группы.
- ✚ **Сразу настройтесь на рабочий лад!** На первых порах учебы может возникнуть впечатление, что уровень свободы настолько велик, что и учиться не нужно вовсе. Эта иллюзия растворяется, когда наступает или близится сессия, особенно первая.
- ✚ **Старательно относитесь к лекциям, зачетам, семинарам, первым студенческим работам!** Посещайте все лекции, выполняйте все задания. Пропуски и их накопление приводят к негативным последствиям и дополнительному стрессу.
- ✚ **Определитесь с новым режимом!** Распланируйте, сколько времени вы будете тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг. Не забывайте про спорт!
- ✚ **Посетите сайт БГТУ: [www.belstu.by](http://www.belstu.by), добавьте в группу факультета в социальных сетях!** Найдите необходимую полезную вам информацию.
- ✚ Те, кто живут в общежитии: **познакомьтесь с соседями** и сразу же **оговорите** с ними **правила совместного проживания**, которые будут установлены в вашей комнате (как будете питаться: вместе или отдельно, график уборки комнаты, гостевые визиты и т.д.). В дальнейшем это избавит вас от различных недопониманий.

Если вам будет необходима помощь в преодолении трудностей адаптации, вы всегда можете обратиться:



8 (017) 327-57-02; 8 (017) 327-06-68	Контакты педагогов социальных УО БГТУ
8 (017) 327-60-88; <a href="https://vk.com/psycholog_belstu">https://vk.com/psycholog_belstu</a>	Контакты педагогов-психологов УО БГТУ
8 (017) 246-03-03	Круглосуточный «телефон доверия» для детей и подростков по оказанию психологической помощи
8 (017) 290-44-44; 8 (017) 290-43-70	Круглосуточный «телефон доверия» для взрослых по оказанию психологической помощи

**Успешной адаптации!**