



# Как помочь справиться с тревогой будущим студентам?





## Аспекты адаптация первокурсников к обучению и жизни в новых условиях:



### БИОЛОГИЧЕСКИЙ

приспособление к устойчивым и изменяющимся условиям внешней среды



### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ

приспособление к жизни в обществе в соответствии с его требованиями и с собственными потребностями, мотивами и интересами



### СОЦИАЛЬНЫЙ

усвоение представлений о нормах и ценностях данного общества



## К чему подготовить будущего студента, чтобы адаптация прошла без тревог?

- Новые формы преподавания, контроля и усвоения знаний.
- Иной режим труда и отдыха.
- Самостоятельный образ жизни.

*Расскажите о своём опыте обучения. Также можно узнать полезную информацию о будущем обучении на информационных площадках учебного заведения или в соцсетях у студентов старших курсов.*





- ✓ Подружка ждёт новый коллектив, а значит усвоение его правил и традиций или создание собственных норм.

*Объясните подружке, что для налаживания социальных связей в новом месте, необходимо самому проявлять инициативу и задавать вопросы. Напомните, что все ребята будут находиться в новых обстоятельствах, а значит, и волнение переживает не только он.*





Важный момент адаптации студента — адаптация к будущей профессии: усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств.

Чтобы пройти этот этап успешно, необходимо проявлять активную позицию, то есть самостоятельно находить и выбирать способы достижения той или иной образовательной цели.

**Чем лучше студент понимает, ЗАЧЕМ И ДЛЯ ЧЕГО ему могут понадобиться знания в будущей профессии, тем лучше он будет учиться.**

