



Ход и результаты адаптации во многом определяются объективными и субъективными факторами.



Содержание адаптации с психологической точки зрения можно разделить на 4 этапа:

1 этап – подготовительный, связанный с профессиональным самоопределением и формирование начальной психологической базы для преодоления трудностей первого периода адаптации к обучению.

2 этап – ориентировочный, связанный с ориентацией и приспособлением к общей специфике высшего учебного заведения, с усвоением действующих норм, правил и подчинением его требованиям.

3 этап – происходит приспособление студента к особенностям и требованиям, связанным с выбором специальности, а также к учебной группе.

4 этап – первокурсник за счет расширения понятия о профиле своей специальности формирует первичную самооценку правильности профессионального выбора и поведения в группе.

Основными факторами, способствующими адаптации первокурсников, являются:

- общительность;
- умение учиться;
- поддержка родителей, группы, преподавателей, куратора;

- стремление получить избранную специальность.

За четыре года учебы в университете у студентов должны сформироваться теоретические, практические и профессиональные компетенции. В студенческой среде существует шутка: «Первые три курса студент работает на зачетку, а дальше зачетка работает на него. В этой шутке имеется реальный смысл. Базовые знания, которые приобретаются на 1-3 курсе, в дальнейшем закрепляются в практических навыках и умениях, а затем отрабатываются в практической деятельности.

Формируется профессионализм, а вместе с ним появляется радость от своих возможностей. На экзамене исчезает страх перед преподавателем, т.к. экзамен превращается в диалог сотрудников. Для преподавателя – это двойная радость. Радостно наблюдать профессиональный рост студента. Радостно видеть плоды своего труда: хорошие знания студентов – один из критериев профессионализма преподавателя.

### ***Как всё успеть***

- Планируйте день: чем лучше план, тем меньше времени требуется на его выполнение.
- Сосредоточьтесь на одном – самом важном.
- Устраивайте перемены – отдых вызывает прилив сил и энергии.
- Избегайте хаоса.
- Не требуйте от себя абсолютного совершенства, которое изматывает, - и хорошее качество своей работы приятно удивит.
- Не бойтесь твердо, но тактично сказать «НЕТ», если это мешает делу.

