



ЦЕННЫЕ СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА СТУДЕНТАМ-ПЕРВОКУРСНИКАМ

Дорогие **первокурсники**, добро пожаловать в наш университет, в новую, взрослую и захватывающую главу вашей жизни! Здесь вас ждут интересные знакомства, сильные преподаватели, первые профессиональные победы и, конечно, незабываемая студенческая атмосфера.

Но вместе с радостью от нового статуса и предвкушением студенческой жизни приходит и необходимость адаптироваться к совершенно новой среде. Переход от школьного формата к вузовскому требует перестройки привычек, проявления самостоятельности и психологической гибкости. Чтобы этот старт был максимально уверенным и комфортным для вас, держите **краткое напутствие от педагогов-психологов**:

✓ **Изучите структуру вуза:** тщательно ознакомьтесь с учебными корпусами, узнайте расположение деканата, кафедр, расписание работы библиотеки, столовой и других важных объектов университета в первую неделю.

✓ **Проявляйте дружелюбие:** первыми иницируйте знакомства с однокурсниками. Вы все находитесь в равных условиях новизны. Запомни имена соседей по парте и старосты. Создайте общий чат группы для взаимовыручки.

✓ **Планируя свой день, используйте записную книгу/планер или цифровой календарь:** фиксируйте расписание пар, даты практических, проверочных, контрольных работ, зачётов, экзаменов и время для самостоятельной работы, ставьте напоминания в телефоне. Не откладывайте подготовку к семинарам на последний вечер, разбивайте крупные задания на этапы. Правильное распределение времени поможет вам избежать стресса и успешно справиться с учебой и другими делами.

✓ **Поймите формат контроля:** сразу разберитесь, как начисляются баллы (посещаемость, сдача рефератов, проверочные работы и т.п.), узнайте, что нужно для автомата. Старайтесь не пропускать вводные лекции, организационные собрания, знакомьтесь с учебным планом. Конспектируя лекции, выработайте свою систему сокращений, выделяйте главные тезисы преподавателя, а не копируйте текст дословно.

✓ **Разделяйте ответственность:** осознайте, что контроль над вашей учебой теперь полностью лежит на вас, а не на ваших родителях. Нужна помощь – не стесняйтесь задавать вопросы преподавателям. Объединяйтесь с другими студентами для совместной подготовки к занятиям, поиска нужной литературы и конспектов. Не бойтесь просить о помощи кураторов, одногруппников и старшекурсников. Помните, что вы не одни в этом новом мире, и всегда есть люди, готовые вам помочь.

✓ **Вы иногородний, и скучаете по дому? Это естественно!** Чувствовать усталость, страх, одиночество или тоску в первые месяцы – абсолютно нормально. Не ругайте себя за эти эмоции, дайте себе время адаптироваться. Общежитие – это место, которое на ближайшие годы станет вам домом. Обустройте новую реальность. Привезите с собой частичку дома: любимая кружка, мягкий плед или фото на столе сделают новую комнату уютнее. Создайте ритуал звонков: договоритесь созваниваться с близкими и друзьями в фиксированное время, чтобы не сидеть на телефоне круглосуточно, но знать, что связь есть. Попробуйте создать рутину на новом месте, к примеру, найдите «свою» кофейню, выберите удобный маршрут до учебного корпуса, сформируйте новые привычки. Повторяющиеся действия дают чувство безопасности.

✓ **Будьте активными,** участвуйте в мероприятиях для первокурсников: встречах, площадках, акциях на факультетах и в общежитиях Студенческого городка, экскурсиях, конкурсах, знакомьтесь с новыми людьми, проявляйте инициативу. Университет – это не только учеба, но и время для новых знакомств, увлечений и открытий, это возможность проявить активную жизненную позицию. Секрет яркой студенческой жизни – не упускать возможности, которые предлагает Купаловский университет. Наслаждайтесь студенческой жизнью!

✓ В потоке дедлайнов и новых знакомств **не забывайте о себе.** Ваш мозг работает на максимуме, ему нужны качественный сон, еда и отдых. Ищите баланс: оставляйте в расписании время на хобби, отдых и встречи с друзьями вне университета. У вас обязательно всё получится, если вы будете бережны к самому себе!

Отныне вы – **Купаловцы**, члены нашей дружной семьи! Учитесь, дружите, не бойтесь нового и никогда не сомневайтесь в том, что вы на своем месте! Вы справитесь!

