

• Как первокурснику адаптироваться к новой жизни



Фото с сайта АГУ

Пора меняться

АБИТУРИЕНТАМ

Поступление в вуз - событие, безусловное, радостное. Но в то же время многим сотням молодых астраханцев предстоит перейти из зоны школьного комфорта в новую для себя студенческую жизнь.

Как пройти это безболезненно и эффективно? Секретами делится доцент факультета психологии АГУ Ольга Камнева, которая предлагает 13 эффективных стратегий адаптации первокурсника.

1. Дороги назад нет

Независимо от вашей мотивации - хочу стать специалистом или лишь бы диплом получить - осознайте, что распорядок вашего дня и жизнь в целом будут уже другими. А значит, придется расставлять новые приоритеты. Если не приняли и не осознали это - забирайте документы, дайте место другому.

2. Ни дня без строчки

Заведите тетрадь или ежедневник и подробно на неделю (или месяц) запишите, в какие дни у вас занятия, какой парой и в каком корпусе. Как показывает практика, ведение

собственного дневника позволяет обнаруживать свободное время в графике.

3. Не надейтесь на память

Тренируйте ее при изучении дисциплин, но не перегружайте вторичной информацией - например, когда начинается четвертая пара, как зовут преподавателя, на каком этаже находится библиотека и так далее. Все эти данные лучше записывайте в блокнот.

4. Препода не укусит

Разделите дисциплины на те, которые усваиваете хорошо, и те, в которых испытываете трудности. По вторым не стесняйтесь подходить к преподавателям, которые их ведут, и сказать о проблемах. Они обязательно скажут, как усвоить предмет лучше.

5. Меньше да лучше

Осознайте, что у вас будет мало свободного времени, иначе см. пункт 1. Ограничивайте круг общения и интересов по времени. Не бросайте друзей и не уходите из соцсетей, но в том же дневнике распишите день по часам. Например, сидеть в соцсети 3 раза в неделю по часу и тому подобное.

6. Не откладывай на завтра

Оставлять проблемы на потом - явно не лучшая идея. Решайте их по мере возможности сразу.

7. В выходной не кантовать!

Старайтесь так распределить нагрузку, чтобы оставить воскресенье или день праздника свободным. И в этот день просто забудьте, что вы студент! Бесконечная череда занятий в праздники и выходные не делает жизнь краше, а учебу интересней.

8. Первое впечатление - самое сильное

На первых занятиях старайтесь показать себя в глазах преподавателей с хорошей стороны. Будьте внимательны и собраны, задавайте преподавателям вопросы по предмету.

9. Все поправимо

Если вы не согласны с оценкой преподавателя, попросите его объяснить, почему у вас такой балл и возможно ли его исправить. Тогда у вас не будет сложностей во взаимоотношениях с преподавателями.

10. Диалог - основа сотрудничества

Относитесь терпимо к своим сокурсникам - все люди разные. Говорите открыто, если вы с чем-то не согласны, и просите других, чтобы они аргументировали свои поступки.

11. Работа не волк

Даже если вы ограничены в средствах, не спешите искать дополнительный заработок - это очень негативно скажется на вашем обучении. Лучше объяснить ситуацию родным, и,

НЕ ХОЧЕШЬ МЕНЯТЬСЯ - БУДЕТ ВСЕ ПЛОХО

По словам эксперта, студенты, которые не хотят менять свой образ жизни, чаще остальных жалуются, что им много задают, преподаватели относятся несправедливо и вообще «много от них хотят».

«Наиболее действенный способ адаптации — активное изменение себя и среды. Пассивное подчинение особенностям среды - неэффективная форма, а пассивное ожидание изменения себя и внешних условий просто бесперспективно», - подчеркивает психолог **Ольга Камнева**.

возможно, они помогут в этом вопросе.

12. Временные трудности

Если с началом обучения появилось ощущение, что вы не справляетесь с нагрузкой, не отчаивайтесь. Помните: не одно поколение студентов прошло через такую адаптацию. Главное, чтобы не исчезло желание учиться.

13. «Все проходит, пройдет и это»

Если предыдущие рекомендации вам показались неубедительными, вспомните мудрое изречение на кольце царя Соломона. Возможно, оно вас утешит.

РЕЦЕПТЫ

Сейчас - пора фруктов и овощей. Лучшие всего употреблять их в сыром виде. Но можно порадовать ребенка десертом, который готовится несколько минут и сохраняет все витамины. А суп из кабачков наверняка понравится и детям, и взрослым.

Печенье яблоки



Взять тарелку или форму, которую можно ставить в микроволновую печь. Выложить тертые яблоки (2 шт.) на тарелку слоями, пересыпая сахаром (2 ст. ложки) и брусникой (50 г). Сверху добавить щепотку шоколадной стружки. Поставить в микроволновку (мощность 600-700 Вт) на 2-3 минуты. Достать тарелку и добавить немного корицы и несколько ягод, какие имеются в наличии, - вишню, ежевику, смородину. Если ребенок еще маленький, то ягоды лучше предварительно вытащить из морозильника. Ребенку постарше можно положить замороженные ягоды.

Суп-пюре из кабачков



Лук (1 шт.) измельчить. Кабачки (160 г) нарезать кубиками. Пассировать лук на сливочном масле (30 г), добавить кабачки, посолить (по вкусу), залить теплым молоком (130 г) и тушить под крышкой в течение 10 минут. Обжарить муку (1 ст. ложка) без масла, остудить, развести водой, хорошо перемешать. Готовые лук и кабачки измельчить с помощью блендера. Разведенную водой муку влить в суп. Добавить в пюре из кабачков воду (это может быть овощной отвар или же бульон) до консистенции супа-пюре. Довести суп до кипения и влить взбитые желтки (2 шт.), довести до кипения и снять с огня. Подать с зеленью петрушки и тонко порезанным огурцом.

Подготовила
Алла ПЕТРОВА



ТЕРРИТОРИЯ ОХВАТА

Астрахань - 104,1 FM
Лиманский район - 101,5 FM
Капустин Яр - 102,8 FM
Ахтубинский и Черноярский районы - 103,7 FM
Енотаевский и Харабалинский районы - 103,8 FM
Ахтубинск - 95,9 FM

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8 (8512) 48-49-50
fm@radiovolna.fm
yuzhnayavolna.pф

ООО «РП Иванченко», тел.: 75-95-11, 211-311, 210-566



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УБОРКА

ВЫ ПРАЗДНУЕТЕ - МЫ УБИРАЕМ

КОТТЕДЖИ, КВАРТИРЫ, ТОРГОВЫЕ ПЛОЩАДИ