


ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ БУДЕ
ПРОХОДИТИ ЛЕГШЕ, ЯКЩО
ДОТРИМУВАТИСЯ ТАКИХ
ПРОСТИХ ПРАВИЛ:

**• ТУРБУЙСЯ ПРО СВОЇ
РЕСУРСИ. КОЛИ
НЕЗАДОВОЛЕНІ ТВОЇ БАЗОВІ
ПОТРЕБИ (ЇЖА, СОН,
ПОЧУТТЯ БЕЗПЕКИ), ТИ НЕ
МОЖЕШ ЗАДОВОЛЬНИТИ
ПОТРЕБУ В САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.
ПАМ'ЯТАЙ, ТОБІ ТРЕБА
СПАТИ 8-10 ГОДИН НА ДОБУ!**

- **ПРОВІТРЮЙ КІМНАТУ
ТА НЕЗАБУВАЙ ПРО
ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.**

**ЦЕ ЗНІМАЄ
НАПРУЖЕННЯ В ТІЛІ,
ПІДНІМАЄ НАСТРІЙ ТА
НАДИХАЄ НА НОВІ
ІДЕЇ!**



**● ЇЖ СМАЧНУ ТА
КОРИСНУ ЇЖУ ЩОДНЯ.
ЛАМАЙ СТЕРЕОТИП -
БУДЬ ВІЧНО СИТИМ
СТУДЕНТОМ!**

**• ЛЮБИ СЕБЕ І ДЯКУЙ
СВОЄМУ ТІЛУ ПРИЄМНИМИ
БОНУСАМИ ТА
ОСОБЛИВИМИ
РАДОСТЯМИ: ПОХІД У КІНО,
БАЖАНІ ПОДАРУНКИ,
СПОНТАННІ ПОЇЗДКИ НА
ПРИРОДУ, УЛЮБЛЕНЕ ХОБІ
– ВСЕ ЦЕ ДОДАЄ СИЛИ,
ЕНЕРГІЇ ТА МОТИВАЦІЇ!**

**• ДО НАВЧАННЯ - БЕЗ
ФАНАТИЗМУ З УСІХ БОКІВ!
ПОВІР, ГОЛОВНЕ -
ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І
ЗНАННЯ, А НЕ ТЕ, ЯК ТЕБЕ
ХТОСЬ ОЦІНИВ. АДЖЕ
СЬОГОДНІ ВАЖЛИВІШЕ
РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ТВОРЧИЙ
ПОТЕНЦІАЛ, АНІЖ ПРОСТО
МАТИ ДИПЛОМ ПРО ОСВІТУ!**

**• СТАРАЙСЯ УНИКАТИ
(МІНІМІЗУЙ) СПІЛКУВАННЯ З
«ТОКСИЧНИМИ» ЛЮДЬМИ, ЯКІ
ВІЧНО ТРИВОЖНІ, ЗЛІ, ОБРАЖЕНІ
ТА ЗОСЕРЕДЖЕНІ НА НЕГАТИВІ.
ВОНИ МОЖУТЬ «ЗАБРАТИ» І ТВІЙ
ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ, І ЕНЕРГІЮ, І
ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ!
НАТОМІСТЬ СПІВПРАЦЮЮ З
ГРУПОЮ ТА НЕ ВІДМОВЛЯЙ У
ДОПОМОЗІ ТИМ, ХТО ЦЬОГО
ПОТРЕБУЄ.**

- **КОРИСТУЙСЯ ПРИНЦИПОМ «МЕНШЕ ХВИЛЮВАНЬ – БІЛЬШЕ ВІРИ». НЕ ВИТРАЧАЙ СИЛИ НА НЕГАТИВ, АДЖЕ ДУМКИ МАТЕРІАЛІЗУЮТЬСЯ В МОДЕЛЬ ПОВЕДІНКИ І ТИ ВЖЕ ПІДСВІДОМО БУДЕШ РОБИТИ ВСЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОГАНЕ СТАЛОСЯ. ДАЙ СОБІ ЧАС І НАЛАШТУЙСЯ НА ПОЗИТИВНИЙ СЦЕНАРІЙ ПОДІЙ! ДО РЕЧІ, ЕМОЦІЙНА РЕАКЦІЯ В МОЗКУ ПРОХОДИТЬ ВІД 7 ДО 12 ХВИЛИН. БІЛЬШЕ ЧАСУ ВИТРАЧАТИ НА ХВИЛЮВАННЯ І ГНІВ НЕ ПОТРІБНО.**

**• НЕ ЗАБУВАЙ ПРО
СПІЛКУВАННЯ! З БАТЬКАМИ ТА
ДРУЗЬЯМИ ПІДТРИМУЙ ЗВ'ЯЗОК
ПО ВІДЕОМЕСЕНДЖЕРАХ, І
ПРИ ЦЬОМУ ЗНАЙОМСЯ З
СТАРШОКУРСНИКАМИ,
СУСІДАМИ,
ОДНОГРУПНИКАМИ. ТАК ТИ
ДІЗНАЄШСЯ БАГАТО
КОРИСНОЇ ІНФОРМАЦІЇ, А
ТВОЯ ТРИВОГА ЗМЕНШИТЬСЯ.**

- **ВИКЛАДАЧІВ ТРЕБА НЕ БОЯТИСЯ, А РОЗУМІТИ. ВИКОНУЙ ЇХНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО НАВЧАННЯ, ЗАДАВАЙ ЗАПИТАННЯ, ПРОЯВЛЯЙ АКТИВНІСТЬ, БЕРИ УЧАСТЬ В ОБГОВОРЕННІ. ЦЕ ВСЕ БЕЗЦІННИЙ ДОСВІД ТА САМОРОЗВИТОК!**

- **НЕ ПОРУШУЙ НОРМ ТА ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ. РЕГУЛЯРНО ВІДВІДУЙ ЗАНЯТТЯ - ПРАКТИЧНІ, ЛАБОРАТОРНІ, КОНТРОЛЬНІ ПОТРІБНІ ЗДАВАТИ ВЧАСНО. НЕ ПРОГУЛОЙ ТА НЕ ВІДКЛАДАЙ ЇХ НА ПОТІМ. ЗДАВАТИ ВСЕ ОДНО Ж ПРИЙДЕТЬСЯ.**

**• БЕРИ АКТИВНУ УЧАСТЬ У
ЗАХОДАХ, ЯКІ ПРОВОДЯТЬСЯ В
КОЛЕДЖІ. РІЗНОМАНІТНІ ЗАХОДИ,
СТУДЕНТСЬКЕ САМОВРЯДУВАННЯ,
СПОРТИВНІ ТА ТАНЦЮВАЛЬНІ
ГУРТКИ І Т.Д. БОЇШСЯ ВИСТУПАТИ
ПЕРЕД АУДИТОРІЄЮ?**

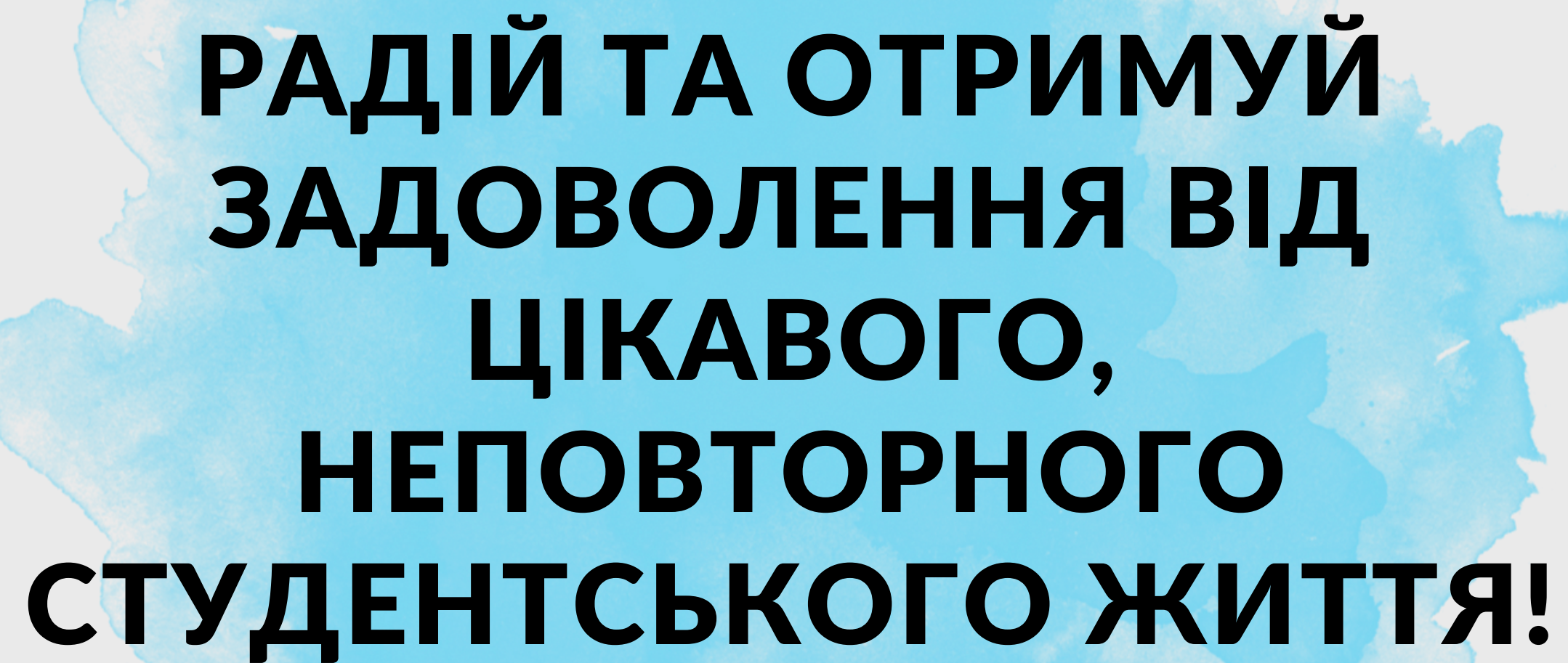
**ПАРАДОКСАЛЬНА ПОРАДА:
ВИСТУПАЙ ЯК МОЖНА ЧАСТІШЕ!
НАВИК ПУБЛІЧНИХ ВИСТУПІВ ЩЕ НЕ
РАЗ ПРИГОДИТЬСЯ В ЖИТТІ (ТА Й
ЕКЗАМЕНИ ЗДАВАТИ БУДЕ
НАБАГАТО ЛЕГШЕ).**

**• ЕФЕКТИВНО ПЛАНУЙ І
ОРГАНІЗОВУЙ СВІЙ ДЕНЬ. КОЖНІ 20
ХВИЛИН ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ПРАЦІ
РОБИ ПЕРЕРВУ НА 5 ХВИЛИН І
ЗМІНЮЙ ВИД ДІЯЛЬНОСТІ НА
ФІЗИЧНИЙ. ОБОВ'ЯЗКОВО ВЕДИ
ЗАПИСИ, ДЕ БУДЕШ ПИСАТИ
РОЗКЛАД ЗАНЯТЬ, ДЗВІНКІВ,
НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ, АДРЕСИ,
ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ, ПЛАНИ НА
ТИЖДЕНЬ. ЦЕ ДОПОМАГАЄ
ЗНИЗИТИ ТРИВОЖНІСТЬ ТА
ТРИМАТИ ВСЕ ПІД КОНТРОЛЕМ.**

- **ЯКЩО ЩОСЬ НЕ ТАК –
ЦЕ ТРЕБА ЗМІНЮВАТИ, А
НЕ ТЕРПІТИ. ЯКЩО ЩОСЬ
НЕ ТАК, ЯК ХОЧЕТЬСЯ,
ПОДОБАЄТЬСЯ ЧИ
ПОТРІБНО, СЛІД АБО
ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ, АБО
ЗМІНИТИ СВОЄ
СТАВЛЕННЯ ДО НЕЇ.**

- ПАМ'ЯТАЙ ПРО ТЕ, ЩО ТИ НЕ САМОТНІЙ І В БУДЬ-ЯКИЙ МОМЕНТ МОЖЕШ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА КОМПЕТЕНТНОЮ ПОРАДОЮ ДО ПСИХОЛОГА НАШОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, КУРАТОРА, ВИКЛАДАЧІВ, СТУДЕНТСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ТА СТАРШОКУРСНИКІВ. ВОНИ ОBOB'ЯЗКОВО ПОСТАРАЮТЬСЯ ТОБІ ДОПОМОГТИ! ♥

- **ДУМАЙ НАД
ВЛАСНИМИ
КОРИСНИМИ
ВАРІАНТАМИ
СТВОРЕННЯ БЕЗПЕЧНО-
КОМФОРТНОГО
ПРОСТОРУ ДЛЯ
НЕПРОСТОГО ПЕРІОДУ
ЖИТТЯ.**



**РАДІЙ ТА ОТРИМУЙ
ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД
ЦІКАВОГО,
НЕПОВТОРНОГО
СТУДЕНТСЬКОГО ЖИТТЯ!**