

Рекомендації студентам щодо подолання труднощів адаптації в університеті:

- дотримуйтесь режиму дня;
- додержуйте правил здорового способу життя (смачна і корисна їжа, яка містить глюкозу, омега-3, ненасичені жирні кислоти, вітаміни плюс сухофрукти, фрукти й горіхи; фізична активність)
- плануйте власну діяльність;
- ставтеся до виконання своїх обов'язків відповідально; творчо підходьте до підготовки завдань, раціонально розподіляючи їх за складністю;
- приділяйте більше часу самостійному навчанню, для вас це запорука успішної безперервної освіти;
- долайте труднощі, що виникають, не бійтеся перешкод, вважайте їх можливістю власного розвитку;
- зважайте на думку оточення, навіть якщо власна точка зору розходиться з ідеями і пропозиціями інших, постарайтеся прислухатися до їх думки;
- будьте доброзичливими, намагайтеся дотримуватися нейтральних шанобливих і привітних взаємин;
- стежте за культурою мовлення, практикуйте безконфліктне спілкування;
- проводьте спільні заходи в групі, які націлені на об'єднання, в позаурочний час;
- не настроюйте проти себе однокласників, намагайтеся знаходити компроміси;
- аналізуйте власну діяльність, щоб виявити сильні та слабкі сторони своєї діяльності, працюйте над усуненням недоліків і розвитком гідності;
- займайтеся улюбленими справами, спортом, хобі, це допоможе вам розвинути творчий потенціал і надасть можливість на деякий час перемкнутися з провідної (учбової) діяльності і допоможе зняти емоційну напругу;
- мислите позитивно, в кожній ситуації знаходьте хороші сторони;
- будьте оптимістами, позитивне світовідчуття зробить світ яскравіше і цікавіше;
- беріть участь в тренінгах, спрямованих на соціальну адаптацію студентів-першокурсників.