

## Признаки дезадаптации первокурсников

**Дезадаптация первокурсников** — это процесс трудного приспособления вчерашнего школьника к совершенно новым условиям университета (другой темп учебы, новый коллектив, часто — переезд и самостоятельный быт).

Если студент не справляется с этой нагрузкой, его организм и психика начинают подавать сигналы. Родителям важно вовремя заметить эти изменения, чтобы поддержать ребенка.

### Основные признаки дезадаптации

Все тревожные симптомы можно разделить на три основные группы:

#### 1. Физиологические (реакция организма)

- **Нарушение сна:** постоянная сонливость, трудности с засыпанием, бессонница или поверхностный сон.
- **Проблемы с аппетитом:** резкий отказ от еды или, наоборот, «заедание» стресса.
- **Частые недомогания:** жалобы на головные боли, боли в животе, скачки давления.
- **Снижение иммунитета:** студент начинает часто и подолгу болеть простудными заболеваниями.
- **Постоянная усталость:** вялость уже с самого утра, упадок сил.

#### 2. Психологические и эмоциональные

- **Резкие перепады настроения:** вспышки раздражительности, агрессии или, напротив, плаксивость и апатия.
- **Повышенная тревожность:** страх перед будущим, боязнь не сдать сессию, отвечать на парах или показаться глупым.
- **Заниженная самооценка:** фразы *«я ничего не понимаю»*, *«все вокруг умнее меня»*, *«я не справлюсь»* и т.п.
- **Потеря интереса:** безразличие к вещам и хобби, которые раньше приносили радость.

#### 3. Поведенческие и учебные

- **Резкое падение успеваемости:** даже у бывших отличников могут появиться «хвосты» и плохие оценки из-за разницы между школьной и вузовской системами.
- **Пропуски занятий:** нежелание идти на пары под любым предлогом (включая симуляцию болезни).
- **Самоизоляция:** студент замыкается в себе, перестает общаться со старыми друзьями, неохотно заводит новые знакомства, избегает совместных мероприятий.
- **Разговоры об уходе:** частые размышления о том, чтобы забрать документы, перевестись в другое место или взять академический отпуск.

### Чем могут помочь родители?

- **Откажитесь от чрезмерного контроля и критики.** Вузовская система требует самостоятельности. Вместо контроля «прогулял/не прогулял» интересуйтесь внутренним состоянием: *«Как ты себя чувствуешь?»*, *«Как сокурсники?»*, *«Что самое сложное сейчас?»*.
- **Легализуйте право на ошибку.** Объясните, что получать плохие оценки или чего-то не знать в начале пути — это нормально. Первая сессия — это стресс, но не конец света.
- **Поддерживайте веру в его силы.** Напоминайте о прошлых успехах ребенка. Ему сейчас очень важно слышать, что вы в него верите.
- **Помогите наладить быт и режим.** Одной из главных трудностей для первокурсников является **организация и распределение времени**. Если студент живет с вами или отдельно, деликатно помогите ему сбалансировать время на учебу, сон и отдых. Без полноценного сна адаптация невозможна.
- **Будьте надежным тылом.** Ребенок должен знать, что дома его любят и принимают любым, независимо от его зачетов и баллов.

**Важно:** критический период, требующий особого внимания, — это **первые 3 месяца**. В целом процесс адаптации может занимать от 1 до 6 месяцев. Если к зиме состояние студента не улучшается, он становится все более замкнутым или впадает в депрессивное состояние, имеет смысл мягко предложить ему обратиться к **психологу** (в университете есть бесплатная социально-психологическая служба для студентов, телефон +375(232)550698).