

Курс выживания для первокурсника

Рабочая тетрадь

Часть 1. Что со мной происходит? (Факторы и этапы)

Переход из школы в университет — это не просто смена здания. Это полная перестройка жизни. Если вы сейчас чувствуете себя растерянным, уставшим или одиноким — **это нормально**. Ваша психика прямо сейчас адаптируется к трем главным факторам:



- 1) **Новая система учебы:** вместо уроков по 45 минут — пары по 1,5 часа; вместо контроля учителей — полная свобода, которая коварно превращается в завалы перед сессией.
- 2) **Новое окружение:** нужно заново строить отношения с одногруппниками, преподавателями, а для приезжих — еще и уживаться со всеми в общежитии.
- 3) **Бытовая самостоятельность:** приходится самому планировать бюджет, готовить еду и следить за временем.

Три этапа, через которые проходят все:



- 1) **Сентябрь — Октябрь (Острый этап / «Эйфория и Шок»):** Всё новое, интересное, но сил уходит очень много. К концу октября наступает первая сильная усталость.



- 2) **Ноябрь — Декабрь (Кризисный этап / «Ломка системы»):** Приходит осознание объема учебы. Появляются первые долги. Кажется, что «я ничего не понимаю и выбрал не тот вуз».



- 3) **Январь — Февраль (Стабилизация):** Первая сессия позади. Появляются свои привычки, постоянные друзья, и жизнь в университете входит в привычную колею.

Часть 2.

Тест и Дневник самонаблюдения

Экспресс-тест «Мой уровень адаптации»

Чтобы понять, насколько успешно вы справляетесь, ответьте «ДА» или «НЕТ» на следующие 5 вопросов:

1. Я часто чувствую себя разбитым и не высыпаюсь, даже если лег вовремя?
2. Мне трудно заговорить с одногруппниками или попросить о помощи?
3. У меня уже есть накопившиеся долги по учебе, к которым я боюсь подступить?
4. Я чувствую себя чужим в университете и скучаю по дому/школе?
5. Мне сложно самостоятельно планировать свой день.

Расшифровка:

0–1 «Да»: Отлично! Ваша адаптация идет полным ходом.

2–3 «Да»: Средний уровень. Психика напряжена. Вам пригодятся правила из следующего раздела.

4–5 «Да»: Зона риска. Ваша батарейка на нуле. Скачайте бланки ниже и загляните на чашку чая в кабинет психолога.

Бланк самонаблюдения «Мои ресурсы и сливы»

Распечатайте эту таблицу или заполняйте её в заметках телефона раз в неделю в течение первого семестра.

Что меня сегодня порадовало Наполнило силами? (Мои ресурсы)	Что сегодня отняло у меня больше всего энергии? (Мои «сливы»)
<i>Пример: Вкусный кофе, поболтал с соседом, понял тему на лекции.</i>	<i>Пример: Долгая дорога, побоялся ответить на семинаре, листал соцсети 3 часа.</i>

Зачем вести Бланк самонаблюдения?

Наш мозг в состоянии стресса склонен замечать только негатив и преувеличивать масштабы проблем. Бланк самонаблюдения — это ваш **личный психологический радар**.

- ✓ Он помогает «оцифровать» внутреннее состояние и перевести смутную тревогу в плоскость конкретных фактов.
- ✓ Регулярное заполнение бланка позволяет вовремя заметить, когда ваши внутренние ресурсы истощаются, и понять, какие именно действия или мысли «сливают» вашу энергию.

Ниже приведены ещё два варианта Дневника самонаблюдения, более простой и более сложный варианты:

Дневник самонаблюдения. Вариант 1.
«Лайт-версия» (Для быстрой самодиагностики)

Рекомендуется заполнять каждый вечер. Занимает всего 2 минуты. Помогает увидеть общую динамику состояния.

Оцените по шкале от 1 до 5 баллов следующие показатели за сегодняшний день:

- 1) **Уровень физической энергии** (1 — «полностью истощен», 5 — «полон сил»)
- 2) **Эмоциональный фон** (1 — «тревога, апатия», 5 — «спокойствие, радость»)
- 3) **Продуктивность в учебе** (1 — «ничего не успел/не понял», 5 — «сделал всё запланированное»)

Главный вывод дня: Что сегодня помогло мне чувствовать себя лучше?

	1	2	3	4	5
Уровень физической энергии					
Эмоциональный фон					
Продуктивность в учебе					

Главный вывод дня: _____

Дневник самонаблюдения. Вариант 2.

«Хард-версия» (Для глубокого психологического анализа)

Рекомендуется для тех, кто хочет детально разобраться в причинах своего стресса, проанализировать свои мысли и поведенческие паттерны.

Заполняйте этот бланк в конце недели или в моменты, когда чувствуете сильный эмоциональный спад.

Вопрос для саморефлексии	Ваш развернутый ответ
1. Ситуативный триггер	Какое событие на этой неделе вызвало у меня самые сильные негативные эмоции (страх, злость, обиду)?
2. Автоматические мысли	Что я подумал о себе, вузе или будущем в этот момент?
3. Поведенческий паттерн	Как я отреагировал? Что я сделал?
4. Поиск скрытого ресурса	Какое альтернативное, более поддерживающее объяснение этой ситуации существует? Что я могу сделать по-другому в следующий раз?
5. Проверка баланса	Какое одно маленькое действие я сделаю на следующей неделе, чтобы восполнить свои силы и позаботиться о себе?

Пример заполнения:

Вопрос для саморефлексии	Ваш развернутый ответ
1. Ситуативный триггер	<i>Не ответил на семинаре по физике</i>
2. Автоматические мысли	<i>Я самый глупый в группе, Я никогда не сдам сессию.</i>
3. Поведенческий паттерн	<i>Замолк до конца пары, пришел в общежитие и весь вечер листал ленту новостей, не притрагиваясь к учебникам</i>
4. Поиск скрытого ресурса	<i>Я мог не знать этой темы (не понял), Долго вспоминал ответ, Плохо подготовился к семинару. В следующий раз буду готовиться к семинару тщательнее, составлю список возможных вопросов и напишу ответы на них. Если не понял тему – подойду к преподавателю или спрошу у одногруппников. Или поищу в интернете информацию по этой теме.</i>
5. Проверка баланса	<i>На выходных поеду с друзьями на Братское взморье отдохнуть. Или мы сходим в кино.</i>

Что делать с результатами?

Инструкция по управлению личной батареей

Поздравляем! Вы честно заполняли Дневник целую неделю (или провели глубокий анализ в «Хард-версии»). Теперь у вас на руках есть **уникальная карта вашей психики**. Давайте расшифруем её и превратим сухие цифры и записи в реальную силу.

Шаг 1. Анализируем «Сливы» (Куда утекает энергия?)

Посмотрите на колонку «Сливы» или на дни, где продуктивность и энергия упали до 1–2 баллов. Выберите главного «пожирателя» ваших сил на этой неделе.

- ✓ **Если это бытовой триггер** (например: 3 часа в соцсетях, плохой сон, фастфуд) Введите жесткое правило-ограничение. Мозг проигрывает рутине. Поставьте лимит на приложения в телефоне или пообещайте себе не брать гаджеты в кровать за 30 минут до сна.
- ✓ **Если это эмоциональный триггер** (например: «побоялся ответить», «накрутил себя», стыд). Помните, это автоматическая мысль. С этим можно и нужно работать (или самостоятельно или с психологом).

Шаг 2. Активируем «Ресурсы» (Где взять силы?)

Посмотрите на дни, где ваша энергия была на уровне 4–5 баллов, и на колонку «Что меня порадовало». Это ваши **легальные источники дофамина**.

- ✓ **Золотое правило баланса:** Если в вашем расписании на завтра стоит тяжелое и энергозатратное дело (например: сложный семинар или защита лабораторной), вы **ОБЯЗАНЫ** сразу после него запланировать дело-ресурс (вкусный кофе, прогулка, 30 минут любимой игры). Не ждите, пока батарейка сядет в ноль. Заряжайте её превентивно!

Если Лайт-версия показывает стабильные 1–2 балла
Памятка «Выход из пике»

Если несколько дней подряд вы фиксируете спад, ваш организм включил режим жесткой экономии ресурсов, следуйте этим рекомендациям ближайшие 48 часов:

- ☐ **Принцип «Минимум ожиданий»:** Разрешите себе на эти два дня снизить планку перфекционизма. Сделайте задания просто «нормально», а не идеально.
- ☐ **Инвентаризация сна:** Ложитесь спать **в тот же день, когда проснулись** (до 00:00). Физиологическая цена адаптации платится только из ресурса сна.
- ☐ **Разрыв изоляции:** Если вам плохо, не закрывайтесь в комнате общежития. Напишите другу, старосте, куратору или просто зайдите на чашку чая к хорошему знакомому. В крайнем случае можно обратиться в психологическую службу. Легализовать свою усталость — это первый шаг к восстановлению.

Часть 3. Золотые правила первокурсника



Чего делать НЕ нужно (Главные ловушки)

Ловушка «Свободы»	Думать: <i>«Век воли не видать, раз никто не проверяет посещаемость, буду гулять до декабря»</i> . Нагонять завалы в вузе в 10 раз сложнее, чем в школе.
Ловушка «Изоляции»	Закрываться в себе, если в первые дни не нашлась родная душа. Дружба в вузе строится постепенно.
Ловушка «Перфекционизма»	Пытаться быть идеальным во всем и учиться на одних пятерки в ущерб сну.



Что делать НУЖНО (Лайфхаки успешной адаптации)

Правило «Первых двух недель»	Постарайтесь запомнить имена старосты, куратора и преподавателей. Задавайте вопросы.
Правило «Маленьких шагов»	Дробите большие задания (рефераты, курсовые) на кусочки. Делать по 20 минут в день лучше, чем писать всё в последнюю ночь.
Правило «Железного сна»	Мозг адаптируется и усваивает информацию только во сне. 7-8 часов сна — это ваш главный закон.

Часть 4. Бланк для саморефлексии «Письмо будущему выпускнику»

Выделите 10 минут, сядьте в тишине и письменно ответьте на эти вопросы. Это ваш внутренний компас.

1. **Зачем я здесь?** (Какую главную пользу, кроме диплома, я хочу забрать из БрГУ через 4 года? Каким профессионалом я хочу стать?)

Ответ: _____

2. **Мои главные опоры:** (Кто те люди, которые поддержат меня, даже если я завалю экзамен? К кому я могу обратиться за помощью в БрГУ?)

Ответ: _____

3. **Моё обещание себе на этот семестр:** (Например: «Я обещаю себе не копить долги по математике» или «Я обещаю себе хвалить себя даже за маленькие успехи»).

Ответ: _____

