

## Οδηγός προσαρμογής φοιτητών

*Το ΚΣΣΦ σε καλωσορίζει στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας και σου εύχεται καλή προσαρμογή και καλή επιτυχία στις σπουδές σου!*

Η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο είναι μια μεταβατική περίοδος μεγάλων και σημαντικών αλλαγών για τη ζωή μας. Πιθανότατα να αισθάνθηκες ένα μίγμα ενθουσιασμού, χαράς, αλλά και νευρικότητας και άγχους. Θα αναρωτήθηκες για το πώς θα είναι το πανεπιστήμιο; Θα τα καταφέρω με τα μαθήματα; Πώς θα είναι οι άνθρωποι εκεί;

### Μερικά συνηθισμένα συναισθήματα

- Μικρό ψάρι στη μεγάλη γυάλα – δεν θα είμαι πια ο καλύτερος/η στην τάξη
- Άγχος μήπως δεν είσαι τόσο έξυπνος/η όσο οι άλλοι ή ότι δεν θα καταλάβεις το πώς δουλεύουν εδώ
- Αβεβαιότητα για το αν βρίσκεσαι εδώ επειδή πραγματικά το θέλεις, ή επειδή το ήθελε κάποιος άλλος
- Φορτωμένος/η με τις προσδοκίες των άλλων – ότι πρέπει να τα πας πολύ καλά ή ότι πρέπει να περνάς θαυμάσια
- Νوستαλγία για το σπίτι σου
- Ίσως σου φαίνεται ότι οι άλλοι είναι απολύτως άνετοι, κάνουν φίλους εύκολα, τα πηγαίνουν γενικά περίφημα, ενώ εσύ νιώθεις το αντίθετο

**Μην ανησυχείς όλα αυτά είναι απολύτως φυσιολογικά και υπάρχουν στο μυαλό του καθένα.**

### Πρώτα από όλα, φρόντιζε τον εαυτό σου!

Η αλήθεια είναι ότι παίρνει χρόνο να γνωρίσουμε καινούριους ανθρώπους και οι άλλοι να γνωρίσουν εμάς, πώς δηλαδή σκεφτόμαστε και αισθανόμαστε. Μέχρι να γίνει αυτό φρόντισε τον εαυτό σου για να περνάει καλά, βρες τον χρόνο και την διάθεση να οργανώσεις τη ζωή σου, έτσι ώστε να αισθάνεσαι ευχάριστα άνετα και δημιουργικά. Δώσε στον εαυτό σου χρόνο να προσαρμοστεί, δεν περιμένει κανείς να τα κάνεις όλα σωστά από την αρχή, μην πάρεις βιαστικές αποφάσεις να γυρίσεις πίσω.

### **Γνώρισε τον εαυτό σου και τι μπορείς να καταφέρεις!**

Η φοιτητική περίοδος είναι ίσως η πιο πρόσφορη στη ζωή ενός ατόμου να επανεκτιμήσει την αντίληψη που έχει για τον εαυτό του και να διαμορφώσει ένα προσωπικό τρόπο αντιμετώπισης της ζωής του. Προσπάθησε να μην επηρεάζεσαι από τους άλλους, να μην κάνεις πράγματα που πραγματικά δεν θέλεις, δεν σε εκφράζουν και δεν είσαι ακόμη έτοιμος να αναλάβεις. Δεν χρειάζεται να δείχνεις ότι είσαι κάποιος άλλος, *μείνε ο εαυτός σου!*

### **Αντιμετώπισε τις δυσκολίες!**

Μην σπαταλάς ατελείωτη ώρα ανησυχώντας για πράγματα που δεν ξέρεις και δεν καταλαβαίνεις. Γλίτωσε χρόνο και ενέργεια ζητώντας από τους άλλους πληροφορίες. Μην διστάζεις να ρωτάς. Άλλωστε στην αρχή μιας νέας χρονιάς σε όλους το ίδιο συμβαίνει, δεν είσαι ο μόνος. Δες το πανεπιστήμιο σαν μια πρόκληση και όχι σαν πρόβλημα.

### **Διατήρησε μια θετική εικόνα για τον εαυτό σου!**

Η μετάβαση στο πανεπιστήμιο δημιουργεί σε κάποιους νευρικότητα, άγχος, ντροπή, διστακτικότητα. Μπορείς να βοηθήσεις τον εαυτό σου υπενθυμίζοντας του ότι είναι ικανός και έξυπνος, εφόσον πέρασες σε μια πανεπιστημιακή σχολή. Η δημιουργία νέων σχέσεων θα τονώσει αρκετά την αυτοπεποίθησή σου.

### **Διατηρήσου σε φόρμα!**

Για να αντεπεξέλθεις στις νέες προκλήσεις και δυσκολίες φρόντισε τη σωματική και ψυχική σου υγεία. Μην ξεχνάς να έχεις επαρκή ύπνο και μια ισορροπημένη διατροφή, αποφεύγοντας την κατάχρηση των fast foods, αλκοόλ και τσιγάρων. Βάλε στο πρόγραμμά σου τη φυσική άσκηση, αθλήσου ή εκμεταλλεύσου τα χόμπι και ενδιαφέροντά σου μπαίνοντας σε ομάδες θεάτρου, ζωγραφικής, μουσικής, συμβουλευτικής κ.α. Έτσι καταπολεμάς τη βαρεμάρα και την κατάθλιψη.

### **Αντιμετώπισε τις πιέσεις!**

Υπάρχουν στιγμές κατά τη διάρκεια των εξαμήνων που όλοι μας νιώθουμε πίεση, άγχος, μοναξιά, μελαγχολία. Μπορείς να τα αντιμετωπίσεις, αντί να τα αφήσεις να σε κατακλύσουν ή να αρνείσαι ότι τα αισθάνεσαι.

- Σκέψου τρόπους να μειώσεις την πίεση
- Χρησιμοποίησε το άγχος για να σε ενεργοποιήσει και όχι να σε αποδυναμώσει
- Εστίασε στους δικούς σου στόχους και επιθυμίες και όχι στις προσδοκίες των άλλων
- Επικοινωνήσε με τους γονείς και τα αγαπημένα σου πρόσωπα
- Μοιράσου τα δυσάρεστα συναισθήματα με τους φίλους σου
- Επιβράβευσέ τον εαυτό σου για αυτά που καταφέρνεις

### **Μην μένεις μόνος!**

- Φρόντιζε να βρίσκεσαι σε χώρους όπου υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι να γνωρίσεις, σε αίθουσες, γραμματεία, εκδηλώσεις για πρωτοετείς, βιβλιοθήκη, φουαγιέ. Μην διστάζεις και πιάσε κουβέντα με τον διπλανό σου, μοιράσου μαζί του απόψεις, συναισθήματα για τα μαθήματα, για την καινούρια πόλη, για τους καθηγητές. Θυμήσου ότι όλοι στην αρχή νιώθουν αμήχανα έστω και αν δεν το δείχνουν.
- Προσπάθησε να μην είσαι επικριτικός με τον εαυτό σου, αυτό σου μειώνει την αυτοπεποίθηση και σου ρίχνει τη διάθεση.
- Εφοδιάσου με φιλική διάθεση, φόρεσε το πιο όμορφο χαμόγελό σου, στείλε φιλικά, ανοιχτά μη λεκτικά μηνύματα: βλεμματική επαφή, άγγιγμα, χαλαρή στάση σώματος, διάθεση για επικοινωνία.
- Κράτησε επαφή με την οικογένεια σου, τους παλιούς σου φίλους με τηλέφωνο, e-mails, προγραμματίσε τον χρόνο που θα τους επισκεφτείς, τοποθέτησε φωτογραφίες τους για να νιώθεις πιο οικεία.

### **Σχέση με το συγκάτοικο**

Με καλή διάθεση συνεργασίας και επικοινωνίας γνώρισε το συγκάτοικο σου όσο σου επιτρέπει ξεκαθάρισε καλά και από την αρχή τις υποχρεώσεις, καθήκοντα, δικαιώματα, καθαριότητα, ωράριο κοινής ησυχίας, επισκέψεις από φίλους. Οι καλοί λογαριασμοί κάνουν τους καλούς φίλους.

### **Κράτα ισορροπίες στη ζωή σου**

#### **Δεν χρειάζεται να διαβάζεις όλη την ώρα!**

Άφηνε χρόνο για ξεκούραση, χαλάρωση, φυσική άσκηση και κοινωνικές δραστηριότητες. Μην αφήνεις το διάβασμα να σε απομονώσει, κράτα τις παλιές σου φίλιες και συχνή επικοινωνία με την οικογένεια σου. Δύο συμβουλές για καλύτερη απόδοση:

- Να υπάρχει ελεύθερος χρόνος μέσα στην ημέρα χωρίς διάβασμα και υποχρεώσεις
- Να υπάρχει μια ελεύθερη μέρα μέσα στην εβδομάδα

### **Συνειδητοποίησε και ιεράρχησε τους στόχους σου!**

#### **Μην αφήνεις το διάβασμα να συσσωρεύεται!**

Είναι σημαντικό να οργανώσεις τον χρόνο σου και να ακολουθείς πιστά ένα ημερήσιο πρόγραμμα. Όσο κουραστικό και αν ακούγεται, ο προγραμματισμός βοηθάει στο να είσαι συνεπής στις απαιτήσεις του πανεπιστημίου, μειώνει το άγχος, πετυχαίνεις τους στόχους σου, δεν αποπροσανατολίζεσαι. Απόκτησε την συνήθεια να οργανώνεις το διάβασμά σου από νωρίς και όχι την παραμονή των εξετάσεων.

Μάθε να λες στον εαυτό σου 'Τώρα διαβάζω' ή 'Τώρα ξεκουράζομαι, διασκεδάζω'. Προσπάθησε να τα ξεχωρίσεις μέσα σου αυτά τα δύο και μην τα μπερδεύεις. Διαφορετικά θα πιάνεις τον εαυτό σου να σκέφτεται άσχετα πράγματα ενώ προσπαθείς να συγκεντρωθείς, ή θα δυσκολεύεσαι να απολαύσεις την παρέα με τους



φίλους γιατί θα σκέφτεσαι ότι αυτή την ώρα έπρεπε να διαβάζεις. Μην τιμωρείς έτσι τον εαυτό, απλά μάθε να ξεχωρίζεις τις ώρες που διαβάζεις από τις ώρες που χαλαρώνεις.

### **Διαχώρισε τον χρόνο που περνάς με τους φίλους από τον χρόνο για διάβασμα!**

Οι φίλοι και οι παρέες είναι ένα ευχάριστο κομμάτι στη ζωή σου αλλά εύκολα σε παρασύρουν και σε αποσπούν από το διάβασμα. Οργάνωσε έτσι το χρόνο σου για να μην χάσεις κανένα από τα δύο!

### **Είσαι σίγουρος/η για την επιλογή σου;**

Είναι συνηθισμένο οι νέοι φοιτητές να αναρωτιούνται αν η σχολή που πέρασαν είναι η σωστή επιλογή για αυτούς. Οι πλειοψηφία προσαρμόζεται σχετικά εύκολα και απολαμβάνει τα φοιτητικά χρόνια.

Για άλλους όμως ίσως πράγματι να μην είναι η σωστή επιλογή. Για εσένα που συνεχίζεις να ανησυχείς για το θέμα αυτό μη διστάσεις να μιλήσεις με τους αρμόδιους καθηγητές ή να απευθυνθείς Γραφείο Διασύνδεσης ή στο Κέντρο Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών, όπου θα σε βοηθήσουν να βρεις την καλύτερη λύση για εσένα.

### **Πηγές υποστήριξης φοιτητών**

Εάν νιώσεις ότι χρειάζεσαι να μιλήσεις με κάποιον για τις δυσκολίες σου στο πανεπιστήμιο ή έξω από αυτό, κάντο πριν είναι πολύ αργά. Απευθύνσου σε

- Φίλους ή οικογένεια
- Καθηγητές
- Κέντρο Συμβουλευτικής και Στήριξης Φοιτητών
- Γραφείο Διασύνδεσης
- Φοιτητική Μέριμνα

***Καλή φοιτητική ζωή!***

Για πληροφορίες, ατομικές συναντήσεις, δηλώσεις συμμετοχής σε σεμινάρια και ομάδες μπορείτε:

- Να επισκεφτείτε προσωπικά το ΚΣΣΦ
- Να τηλεφωνήσετε στο 2310 891406
- Να στείλετε e-mail στη διεύθυνση [symbouli@uom.edu.gr](mailto:symbouli@uom.edu.gr)
- Να επισκεφτείτε την ηλεκτρονική μας διεύθυνση: [www.uom.gr/symbouli](http://www.uom.gr/symbouli)



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα**  
**Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,**  
**Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**  
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

