

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ... КУРС!

Студенту первокурснику на заметку!

Адаптация к новому уровню жизни процесс сложный как психологически, так и физически: новый режим, новый круг общения, новый вид учебной деятельности. Каждый человек, попадая в новые условия существования, какой-то период времени, будет чувствовать себя неловко, неудобно. И это нормально! Ведь даже на новом месте работы есть испытательный срок. В среднем период адаптации длится от 3-х до 6 месяцев. И если, по прошествии этого времени, человек не ощущает никакого психологического дискомфорта, можно судить о том, что его адаптация прошла благополучно.

Студент первокурсник не исключение. В колледже жизнь не становится проще, свободнее в сравнении со школой. Учебный день удлиняется, становятся длиннее учебные занятия: 1,5 часа вместо 40 мин. Новый круг не только преподавателей, но и сокурсников. Новые дисциплины и требования. Новые условия проживания и правила поведения. А что, уж говорить об экзаменах и зачетах. Да и каникул значительно становится меньше.

Человек всегда боится нового, вернее, «пугающую неизвестность». Поэтому и растет тревожность и страх. Однако, нет ничего более гениального, чем фраза «Помоги себе сам». Этим и займемся!

Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно – профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все». Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому самообучение в среднем специальном заведении – это своеобразное «экспериментирование» с самим собой.

Правила тактичного поведения и эффективного слушания на лекциях:

Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

Если преподаватель «скучный», но вы чувствуете, что он действительно владеет материалом, то скука – это уже ваша личная проблема. Постарайтесь всем своим видом показать, что вам «все-таки интересно», вы «все-таки верите», что преподаватель вот-вот скажет что-то очень важное. Чтобы быть более «естественным» и чтобы преподаватель все-таки поверил в вашу заинтересованность его лекцией, можно использовать еще один прием. Постарайтесь молча к чему-то «придаться» в его высказываниях. И когда вы найдете слабое звено в рассуждениях преподавателя, попробуйте «про себя» поспорить с преподавателем или хотя бы послушайте, не станет ли сам преподаватель «опровергать себя» (иногда опытные преподаватели сначала подбрасывают провокационные идеи, затем как бы сами с собой спорят). В любом случае, несогласие с преподавателем – это прекрасная основа для

диалога. Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо, выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

Правила конспектирования на лекциях:

Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

Использовать при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

Правила подготовки к зачетам и экзаменам:

Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам, чтобы вы точно знали, где что у вас записано. Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей; это оправдывает себя лишь тогда, когда экзамен принимает преподаватель, способный оценить такой творческий подход студента.

Готовить «шпаргалки» полезно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то скорее всего, он и экзамены будет сдавать более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

Если преподаватель, с точки зрения студента, необъективен, то у него есть формальное право проведения зачета с участием другого преподавателя.

Правило проживания в общежитии:

Для части студентов возникает непростая проблема проживания в студенческом общежитии или съемном жилье. Ведь больше всего конфликтов возникают именно на бытовой почве. И этому есть обоснование! Все мы воспитываемся в разных семьях, с разным режимом жизни, разным подходом к бытовым проблемам, поэтому не удивительно когда «не туда» поставленная тарелка или стакан, могут стать причиной ссоры и ругани. Притирки и придирки будут всегда, но это не значит, что нельзя их решить или свести к минимуму. Главное здесь, сохранение чувства собственного достоинства, а в

основе такого чувства-увлеченность любимым делом. Увлеченный человек всегда вызывает уважение даже у людей далеких от культуры.

Бытовые мелочи они и на то мелочи, что должны требовать от тебя минимум времени и максимум полезности. Помните, что, проживая на совместной территории, вы такой же гость как и все с вами рядом живущие. А в гостях ведь не принято показывать огрехи своего воспитания. Поэтому распределение обязанностей, составление графика уборки, умение договариваться о совместной деятельности - одни из важных составляющих мирного сосуществования с соседями.

Положительные факторы влияющие на успех адаптации: вера в свои силы, целенаправленность, желание получить профессию, осознанный выбор профессии (сам), а не друзья, родители, «надоело в школе», позитивный и легкий взгляд на вещи и неприятности.

Отрицательные факторы: надуманные переживания, высокая тревога, наличие отрицательных эмоций (обида, гнев, раздражение), неуверенность в себе, неосознанный выбор профессии, постоянное ожидание плохого.

Как видите, иной раз, несколько простых на первый взгляд вещей, могут помочь начать вам новый виток жизни.