

ПОРАДИ ПЕРШОКУРСНИКУ ДЛЯ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ.

Студентські роки – один із найпрекрасніших періодів у житті людини. Однак у значної кількості студентів першого курсу з'являються певні труднощі. Особливим процес адаптації до навчання у вищому навчальному закладі є для Вас першокурснику.

Приїхавши на навчання з інших міст, районів, шкіл: змінюється темпоритм, умови проживання, коло друзів, знайомих тощо. Важливо пам'ятати, що новий етап життя приносить та розкриває нові можливості для професійного, особистісного зростання, відкриває нові горизонти взаємодії та спілкування з новими друзями.

Пропоную Вашій увазі перелік порад які допоможуть впоратись з тими труднощами які, можливо, виникнуть на початку навчального року.

Будьте оптимістом. Позитивний погляд на світ допомагає подолати страх і зберегти мотивацію. У перші дні й навіть тижні навчання Ви можете почувати розгубленість, а то й пригніченість - все навколо незнайоме, народу тьма, нікому «до тебе» немає діла. Це неприємний, але абсолютно нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нових обставин, що дуже скоро пройде. Для цього, активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань, не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим, а головне, вірте у свої можливості.

Ефективно організуйте робочий день. Починайте виконувати домашні завдання із складніших і важчих предметів. Чергуйте вивчення предметів таким чином, щоб не вчити подібні предмети один за одним (краще після математики читати історію, після літератури вчити фізику) – це допомагає кращому переключенню уваги і робить її більш стійкою. Чергуйте навчання і відпочинок: вивчивши один предмет зробіть невеликий відпочинок, щоб з новими силами приступити до вивчення наступного (найдоцільніше через 1 год. розумової праці робити перерви на 10-15 хвилин).

Пам'ятайте, що запорукою високої працездатності є добрий глибокий сон (особливо корисний сон до опівночі, до 24 години). Добре виспавшись, Ви зможете справитись з більшим навантаженням. Вечірній час слід використовувати, в основному, для вивчення нового матеріалу, а ранішній – для повторень основних положень вивченого. На окремих аркушах чи в блокноті робіть виписки основних правил, дат, визначень, які необхідно вивчити. Час від часу повторюйте їх.

Алгоритм ефективної організації робочого дня:

КРОК 1. Визначте свою мету в житті на найближчі роки. Візьміть ручку і папір і напишіть такі категорії: навчання, побут, взаємовідношення з іншими, риси характеру. Біля кожної з них напишіть те, що вам хотілося мати, змінити чи покращити в майбутньому. Виберіть 5-6 найосновніших цілей. Складіть план роботи по реалізації виділених перспектив на цей місяць, тиждень і конкретний план на наступний день.

КРОК 2. Проаналізуйте свій звичний розпорядок дня. На протязі кількох днів заповнюйте шаблон режиму дня, щоб зрозуміти, на що йде основна маса вашого часу.

КРОК 3. Прийшовши із занять, розподіліть свої справи в порядку їх важливості. Для цього поділіть справи на ті, які необхідно зробити не відкладаючи. •Необхідно зробити та бажано зробити і дотримуйтеся порядку їх виконання •Встановлення пріоритетів – основне правило ефективної роботи.

КРОК 4. Складіть оптимальний розпорядок свого дня, пам'ятаючи основне правило планування часу: 60:20:20 60% – запланована діяльність; 20% – непередбачена активність; 20% – спонтанна активність.

КРОК 5 Для успішного засвоєння нових знань рекомендую ввечері згадувати, що нового Ви дізналися за сьогоднішній день, а краще ділитися набутими знаннями з друзями, батьками або хоча б з зошитом. Така гарна звичка (промовляти, осмислювати почуте, виділяти важливе з інформації) допоможе вашому мозку розмістити всі знання по полицках і в потрібний момент швидко їх звідти дістати і продемонструвати.

На семінарах та практичних заняттях не відсиджуйтеся, а виявляйте активність – доповідайте, уточнюйте, запитуйте, вчасно виконуйте отримане завдання.

У навчальному закладі, де Ви тепер навчаєтесь, вивчіть імена викладачів, відвідайте усі лекції. Необхідно ознайомитися і з самою будівлею, де Ви будете навчатися. Походити по його коридорах, подивитися, як розташовані аудиторії, їдальня, бібліотека, кабінет куратора і т.д. Цією порадою не варто нехтувати, так як найчастіше першокурсники спізнюються на лекції елементарно через те, що не змогли швидко знайти потрібну аудиторію.

В гуртожитку. Як тільки ви заселилися та познайомилися з сусідами, відразу ж «обговоріть» з ними правила та порядки, які будуть встановлені в вашій кімнаті. Як будемо харчуватися: разом чи окремо? Графік прибирання кімнати, гостьові візити та інше. Надалі це позбавить вас від дрібних сварок і непорозумінь на порожньому місці. Все-таки переміни в житті потрібні і важливі для нашого здоров'я та благополуччя. І це варто цінувати!

Пам'ятайте про те, що Ви не самотні і у будь-який момент можете звернутися за мудрою порадою до адміністрації навчального закладу, куратора, викладачів, психолога, вони обов'язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

З повагою практичний психолог Ганна Непрель
Якщо у Вас виникнуть запитання Ви завжди можете завітати до кабінету практичного психолога та задати їх особисто, або написати електронного листа на адресу 54321annet@ukr.net чи VIBER +380972795163

На сайті нашого коледжу Ви можете ознайомитись з різної тематики порадами, які допоможуть у життєвих ситуаціях.