

Як уникнути проблем і домогтися визнання й успіху в перший рік навчання

Студентські роки – це найяскравіші моменти в житті людини. Вchorашньому школяреві складно вписатися в нове студентське життя, звикнути до нового колективу однолітків і викладачів. Вам, шановні першокурсники, необхідно адаптуватися до нової життєвої ситуації.

Адаптація – це процес, при якому йде залучення студентів-першокурсників у студентський колектив і в навчальний процес вищого навчального закладу.

Адаптація – це дуже відповідальний і часто болючий період ознайомлення і звикання до нових умов навчання та проживання, який не повинен затягуватися. Як правило, повна адаптація до нового місця навчання триває від одного до шести місяців. Найскладнішим періодом адаптації вважаються перші 2 місяці, коли перевіряються розумові здібності і особисті якості студентів.

Адаптаційна поведінка характеризується успішним прийняттям рішень, проявом ініціативи і ясним визначенням власного майбутнього. Якщо є непорозуміння, недомовленості, проблеми, страхи – все це необхідно обов'язково вирішити все це в найближчий місяць, аж до того, що звернутися за професійною порадою до психолога.

Щоб максимальні швидко і благополучно пережити цей складний період, пропоную Вам декілька порад.

Порада 1. Дізнайтесь найнеобхідніше. Поцікавтеся про те, де знаходиться деканат Вашого факультету, хто комендант гуртожитку. Це допоможе потім Вам оперативно вирішувати різні питання, пов'язані з Вашим навчанням і проживанням.

Порада 2. Ставте питання. Не соромтеся запитати у студентів та викладачів коледжу де знаходяться аудиторія, лабораторія, бібліотека, деканат, їdalня або інші потрібні для Вас місця. Краще запитати і зробити правильно, ніж через сором'язливість виглядати безглаздо і нерозумно.

Порада 3. Спілкуйтесь з одногрупниками. Оточуючі люди не повинні думати, що Ви зневажаєте колективом. У своїх словах і діях не рубайте з плеча, пам'ятайте, що з часом ви самі зможете впливати як на студентський колектив, так і на певну ситуацію. Цікавтеся життям одногрупників, з якими Ви починаєте вчитися і проживати в гуртожитку. Вмійте слухати, не перебиваючи. Будьте ввічливі, доброзичливі і ширі з оточуючими.

Порада 4. Намагайтесь займати активну життєву позицію, вчіться брати на себе відповідальність за вчинки, від яких залежить життя інших людей, і не бійтесь таких ситуацій. Пам'ятайте, що опинитися в потрібному місці означає не стільки бути там, де комфортніше і легше всього, скільки там, де перед вами розкриваються нові можливості та перспективи.

Порада 5. Не пропускайте заняття. Дуже важливо правильно розподілити час між навчанням і соціальним життям, причому пріоритет повинен віддаватися заняттям. Пам'ятайте, якщо запустити навчання на початку, потім буде дуже надолужити згаяне. Ви вже вийшли з віку, коли хвалять за здібності. Тепер потрібно домагатися похвали за досягнення. А для цього треба працювати. Навчання – це велика, складна і важка робота.

Порада 6. Знайдіть нове хобі, спробуйте нові види спорту або візьміть участь у студентській діяльності. Сприймайте свій перший рік навчання в коледжі як можливість почати якісно нове життя.

Порада 7. Проявляйте цікавість і самостійність. Не бійтесь бути оригінальним у своїх думках і міркуваннях. Займайтесь професійним саморозвитком. Виробляйте навички самостійності в навчальній і науковій роботі, а також і в побуті.

Порада 8. Найголовніша порада студенту-першокурснику – залишатися собою в будь-яких ситуаціях, навіть найкритичніших. Світ не без добрих людей, і завжди можна знайти людину, яка допоможе мудрою порадою. Не слід забувати, що значна кількість тих, хто дає зовсім даремні поради – таких потрібно остерігатися.