

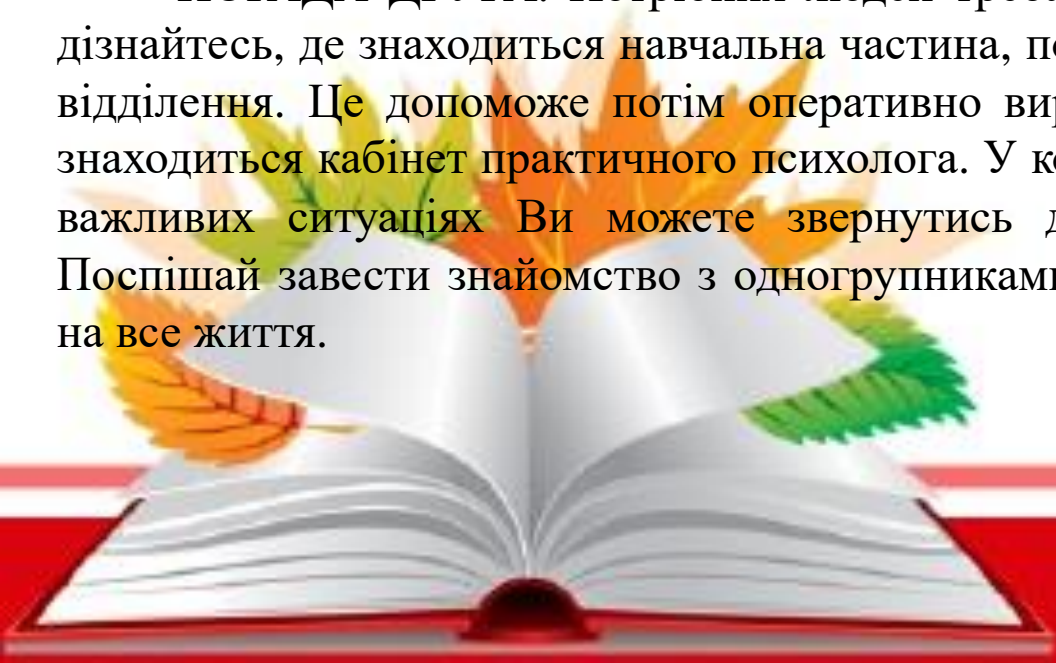
Психологічна абетка для першокурсника



Пам'ятаєте ту щасливу мить, коли Ви, завмираючи від хвилювання, знайшли своє прізвище у списку зарахованих? Вступив!!! Це було справжнє свято. Але свято, як відомо, закінчується швидко. За ним наступають будні. Навчання у коледжі відрізняється від навчання в школі. Кожен першокурсник невдовзі в цьому переконається. І вчорашньому школяру не завжди легко пристосуватися до нового, студентського життя. Тому психолог коледжу розробила для Вас корисні поради.

ПОРАДА ПЕРША. Не губіться в перші дні і навіть тижні навчання. Спочатку Ви будете відчувати розгубленість, а то й пригніченість тому, що навкруги все незнайоме. Це неприємний, але зовсім нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нових умов, який швидко мине. Але поки Ви погано орієнтуєтесь у лабіринтах коридорів і нумерації аудиторій, візьміть собі за правило приходити в коледж на 10-15 хвилин раніше до початку занять. По-перше, Ви не запізнитесь, а по-друге, не будете даремно нервувати.

ПОРАДА ДРУГА. Потрібних людей треба знати в обличчя. Тому в перші ж дні дізнайтесь, де знаходиться навчальна частина, познайомтеся з куратором та завідувачем відділення. Це допоможе потім оперативно вирішувати різні питання. Розвідайте, де знаходиться кабінет практичного психолога. У конфліктних, стресових чи інших життєво важливих ситуаціях Ви можете звернутись до нього за порадою чи допомогою. Поспішай завести знайомство з одногрупниками. Як правило, ці люди стають друзями на все життя.



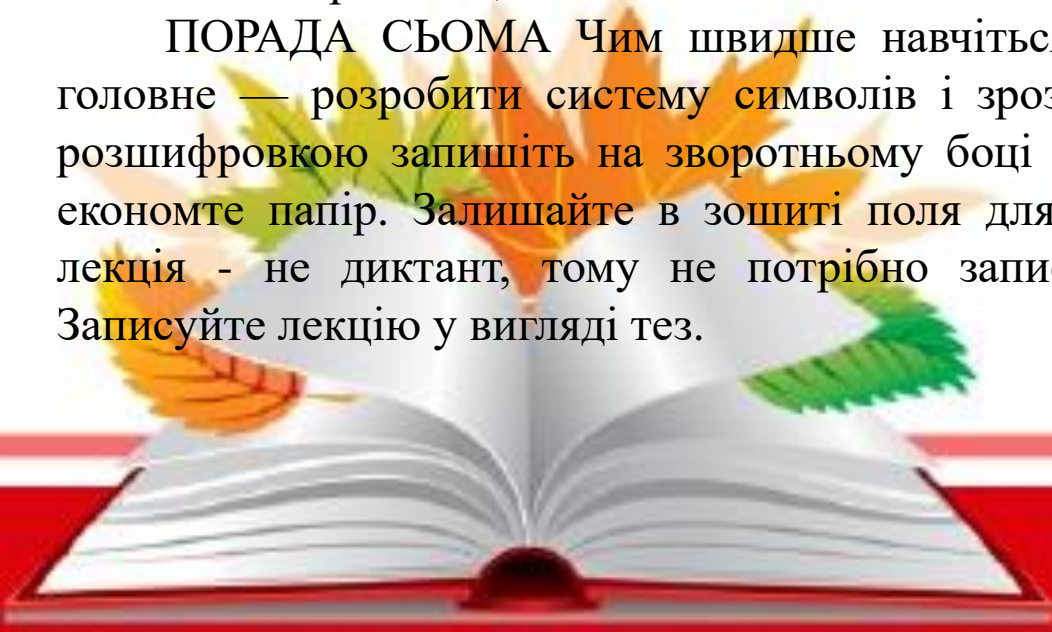
ПОРАДА ТРЕТЯ У перший день знайдіть у коледжі стенд з розкладом занять Вашої групи і перепишіть його. На відміну від шкільного, розклад занять у коледжі може змінюватися, тому частіше дивіться в нього та на зміни.

ПОРАДА ЧЕТВЕРТА Не відкладайте відвідування бібліотеки. Заздалегідь дізнайтеся, що потрібно мати з собою, щоб Вас записали до бібліотеки (студентський квиток). Не забудьте взяти із собою кілька пакетів: підручників може бути багато.

ПОРАДА П'ЯТА З блокнотом у руках обійдіть навчальні кабінети, актову та спортивну зали, комп'ютерні класи, їдальню, медпункт. Зафіксуйте місце їх розташування та дізнайтеся про години їх роботи.

ПОРАДА ШОСТА Придбайте достатню кількість зошитів. Той, хто не бажає „носити зайву вагу" і пише всі конспекти в одному зошиті, робить велику помилку - готуватися до іспитів за такими записами буде дуже важко. На зворотньому боці зошита запишіть прізвище, ім'я і по батькові викладача, який веде заняття.

ПОРАДА СЬОМА Чим швидше навчіться конспектувати лекції. Це нескладно, головне — розробити систему символів і зрозумілих Вам скорочень. Всі символи з розшифровкою запишіть на зворотньому боці обкладинки зошита. Конспектуючи, не економте папір. Залишайте в зошиті поля для додаткових приміток. Пам'ятайте, що лекція - не диктант, тому не потрібно записувати за викладачем слово в слово. Записуйте лекцію у вигляді тез.



ПОРАДА ВОСЬМА Налаштуйтеся на те, що підготовка до сесії починається з першого заняття. Перед новою лекцією не лінуються заглянути до попереднього конспекту. Таким чином Ви можете з'ясувати, що Вам було не зрозумілим.

ПОРАДА ДЕСЯТА Радійте! Студентське життя буває один раз у житті. Воно неповторне! Беріть активну участь у громадському житті групи й коледжу. Крім того, запишіться до гуртка, який Вам до душі: танцювального, вокального, спортивного тощо.

І головне — при труднощах не впадайте у відчай. Не нарікайте, а подумайте, що Ви можете зробити, щоб гідно вийти зі скрутної ситуації і не допустити її повторення. Студентські роки - це ще й життєве загартування, неповторний особистий досвід.

Успіхів тобі у всьому, першокурснику!

