

Рекомендации педагога-психолога студентам-первокурсникам

В целях повышения социальной успешности и сокращения периода адаптации студенту-первокурснику необходимо руководствоваться следующими принципами:

Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.

В периоды повышенной тревожности разряжайте ее

при помощи физических упражнений. Особенно уместны бег трусцой, длительные пешие прогулки, восточные практики и плавание. Серьезного переутомления следует избегать.

Если тревога носит хронический характер, ведите дневник, подробно описывая свое состояние и те способы, которые помогли вам почувствовать себя лучше. Перечитывайте дневник, убеждаясь, что тревога подобна волне: за приливом всегда следует отлив.

В целях повышения учебной мотивации развивайте силу воли.

Силу воли необходимо тренировать при помощи физических упражнений. Самым эффективным способом является следующее: каждый день в одно и то же время выполняйте по 10 минут интенсивные физические упражнения. Причем, со второй недели необходимо увеличить время до 11 минут, с третьей – до 12 и так увеличивать до 17 минут. К 8 неделе у вас уже сформируется привычка, и вы хорошенько сможете развить свои волевые качества.

Найдите общий язык с новыми преподавателями.

Их много и все с разными требованиями. Но в одной точке зрения преподавателей совпадает: успешный студент = самостоятельный и ответственный.

Не теряйтесь.

В первые дни и даже недели учебы Вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до Вас нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет.

Самый главный совет первокурснику – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.

В нашем учебном заведении работают педагог-психолог, педагог социальный, которые всегда придут на помощь в трудной ситуации. (Социально – педагогическая и психологическая служба находится во 2 корпусе на 3 этаже колледжа).