

СОВЕТЫ ПЕДАГОГА – ПСИХОЛОГА СТУДЕНТУ - ПЕРВОКУРСНИКУ

Педагог – психолог
Плитина Виктория Борисовна



Рекомендации студенту – первокурснику: как успешно влиться в новый коллектив.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, к которой нужно адаптироваться буквально с первых дней обучения. В целях повышения социальной успешности и сокращения периода адаптации студенту-первокурснику необходимо руководствоваться следующими принципами:





УЛЫБАЙТЕСЬ!



По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление о Вас в новом коллективе формируется очень быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам.

Если первое впечатление благоприятно, то учиться в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у сокурсников сложится соответствующий образ.

Проявляйте доброжелательность и терпимость. Улыбайтесь. Страйтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку.



КОНТАКТИРУЙТЕ С ОКРУЖАЮЩИМИ!



С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше «холодное» отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно, старайтесь «не закрываться» от людей: контактируйте с ними, обращайтесь к ним за помощью.



ПРИНИМАЙТЕ КОЛЛЕКТИВ ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ!



Часто хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим жизненным опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом.

Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

Не обсуждайте других. Следите лучше за собой и своими словами, ведь неосторожно брошенным словом можно больно ранить.



УЧИТЕСЬ ТРУДОЛЮБИЮ И НЕ ЛЕНИТЕСЬ



Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас как о трудолюбивом человеке может стать хорошим стартом для новых отношений. В целях повышения учебной мотивации развивайте силу воли.

Силу воли можно 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 хорошоенько сможете развить свои волевые качества.



БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ!



Если Вы видите, что у Вашего сокурсника есть проблемы, а у Вас есть свободное время и возможности, не стесняйтесь, предложите ему помочь. Это всегда положительно оценят другие студенты и преподаватели.

Если Вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить ни в одну из них, а общайтесь со всеми. Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.



В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ НЕ ХИТРИТЕ, НЕ ИЗВОРАЧИВАЙТЕСЬ!



Помните, «всё тайное рано или поздно становится явным». Поэтому лучше вовремя сообщить о совершенной ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что всё раскроется.



СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!



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.



ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ – ЭТО ЗАЛОГ ВАШЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ!



Преподавателей много и все с разными требованиями. Но в одном точка зрения педагогов совпадает:
успешный студент = самостоятельный + ответственный.



И ПУСТЬ ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ!