Советы психолога первокурснику

Поздравляем! Ты – первокурсник!

Тебе есть чем гордиться, правда? Ты становишься взрослее! А поступление в колледж – это ступенька в формировании твоей личности, твоей взрослости, твоей профессиональной позиции.

Возможно, что сейчас многое кажется трудным: новое место жительства (если ты приехал в новый город), общежитие, новые педагоги, новый круг общения, новые впечатления, ощущения, эмоции.

Сейчас весь твой организм, как на физическом, так и на психологическом уровне, находится в поре адаптации ко всему новому, что вошло в твою жизнь с новым статусом студента.

Но ведь это не в первый раз и тебе уже приходилось адаптироваться и ранее к меняющимся условиям: детский сад, начальная школа, среднее звено школы, новая компания, следовательно, у тебя есть некий опыт адаптации. И сейчас он тебе пригодится.

Рекомендации по адаптации в колледже

1. Помни о том, что процесс адаптации очень естественен. Его суть заключается в приспособлении к изменившимся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию, как период на пути к чему–то новому, он не длится вечно и обязательно закончится. Самые сложные первые 2 недели, если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Процесс приспособления к новым условиям индивидуален. Он зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И, не смотря на то, что адаптация - достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая личностная позиция, новые

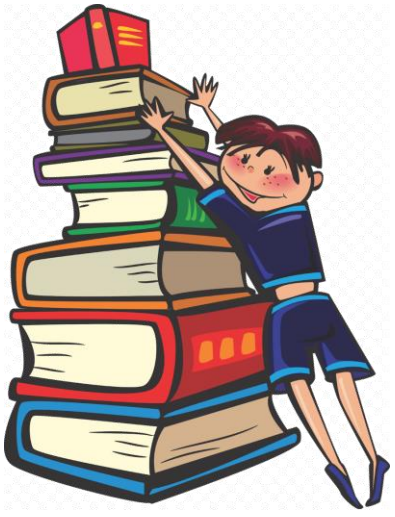
взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

2. В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха. Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия, опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю.

Помни о необходимости отдыха после занятий в колледже. Удели этому примерно 1,5 –2 часа. Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

3. Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности. Речь идет о навыках и умениях учебной деятельности: внимательно и осознано слушать педагога, действовать по плану, самостоятельно выполнять поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства, умение дополнять ответы одногруппников, критически оценивать собственные знания, умения и другие.

4. Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире, предстоит развивать бытовые навыки и навыки самообслуживания: уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.



5. Развивай и совершенствуй навыки взаимодействия и общения. Взаимодействие и общение с людьми это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит познание и обогащение самого себя. Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего, из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.