

Поради першокурснику практичного психолога

Порада 1 Не нервуйся. У перші дні й навіть тижні навчання ти, напевно, будеш почувати розгубленість, а то й пригніченість — усе навколо незнайоме, народу тьма, нікому до тебе немає діла. Це неприємний, але абсолютно нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нових обставин, що дуже скоро пройде. Але поки ти погано орієнтуєшся в тонкощах коридорів і нумерації аудиторій, візьми собі за правило виходити з дому (або гуртожитку) хвилин на 10-15 раніше, ніж того вимагає час на дорогу до коледжу. По-перше, не запізнишся на першу пару, а по-друге, не будеш зайве нервувати.

Порада 2 Розклад — це твоя Біблія. На відміну від шкільного, розклад в коледжі може змінюватися, тому не лінуйся заглядати у нього.

Порада 3 Не відтягуй відвідування бібліотеки. Теоретично підручників повинно вистачати на всіх студентів, але це тільки теоретично. На ділі ж діє принцип «хто не встиг, той спізнився», і переможеним в цій гонці дістаються самі старі і пошарпані видання, а то й зовсім нічого. Заздалегідь дізнайся, що потрібно мати при собі, щоб тебе записали у бібліотеку.

Порада 4 Поспішай звести знайомство з одногрупниками (однокурсниками). Як правило, ці люди стають друзями на все життя. Все в той же корисний блокнот запиши номери їх телефонів і адреси електронної пошти, особливо телефон старости групи. Не соромся дзвонити однокурсникам, щоб уточнити розклад, рефератів і т. д.

Порада 5 Запасись достатньою кількістю зошитів. Той, хто, не бажаючи «тягати зайву вагу», пише всі конспекти в один зошит, робить велику помилку: готуватися до іспитів з таких записів буде неймовірно важко. На звороті обкладинки запиши прізвище, ім'я та по батькові викладача, який читає предмет.

Порада 6 Подбай про те, щоб в сумці завжди лежали «про запас» 1-2 ручки — паста у них має підлу звичку зазвичай закінчуватися у самий відповідальний момент. На лекціях дуже корисно мати при собі ручку червоного або зеленого кольору або кольоровий маркер — з їх допомогою можна по ходу справи підкреслювати найбільш важливі формули і визначення, ставити пам'ятні знаки на полях, виділяти нові терміни і т. д.

Порада 7 Якомога швидше навчися конспектувати лекції. Це нескладно, головне — розробити систему символів і зрозумілих тобі скорочень. Усі символи разом з розшифровкою запиши на зворотному боці обкладинки

зошита. Конспектуючи, не економ на папері. Залишай в зошиті поля для додаткових нотаток. Не хвилюйся, якщо у тебе не відразу буде все вдаватися. Ведення конспекту — особлива наука, що вимагає тренування. Якщо відчуваєш, що безнадійно відстаєш, залиш в зошиті вільне місце — можливо, інші виявляться спритнішими, а після лекції ти в них спишеш, заповнивши ці пропуски.

Порада 8 У перші учбові місяці, збираючись до коледжу, перш за все приділить увагу вашому зовнішньому вигляду. Що б там не говорили, зустрічають саме по одягу, він має відповідати діловому стилю. Яскраві тони одягу, недбалість, химерна зачіска, будь-яке прагнення виділитися або привернути увагу зовнішнім виглядом, звичайно, подіють, але не завжди воно буде на вашу користь. Отже постарайтеся виглядати просто, але з гідністю.

Порада 9 Вітаючись з однокурсниками, викладачами, працівниками коледжу завжди посміхайтесь. Те, що усмішка обеззброює, говорить про вашу упевненість та і просто це приємно оточуючим, відомо всім.

Порада 10 Налаштуйся на те, що підготовка до сесії починається — з першого заняття. Перед черговою лекцією не лінуйся переглянути конспект попередньої.

Порада 11 Якщо у тебе виникли проблеми, постають невирішені питання, просто є потреба з кимось поговорити та отримати дружню пораду, ти можеш у будь - який час звернутися до психолога коледжу Ванюшкіної Олени Анатоліївни (актова зала)

Порада 12 Радій! Студентське життя буває один раз у житті і воно неповторне!