

Советы студенту-первокурснику по адаптации в учебном заведении.

Поступив на первый курс любого учебного заведения, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы.

Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодой человек находит свою ячейку в обществе, определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы.

Учиться в учебном заведении, которое вы выбрали, достаточно интересно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек.

Первый курс запоминается всем студентам. Ведь именно он насыщен новыми событиями, радостями, тревогами и сложностями. Чтобы последних было как можно меньше, давайте поразмышляем о том, с какими трудностями предстоит встретиться первокурсникам.

Когда ты студент-первокурсник на душе радостно. Конечно, ведь позади сложный конкурсный отбор. И главное — ты сюда попал! Ты теперь по-настоящему взрослый! Все нужно делать самостоятельно. Возможно, ты живешь теперь в новый незнакомом городе, у тебя есть койка-место в общежитии. Но нет рядом родителей и привычных друзей и знакомых. И ты скучаешь...

И вот, несмотря на все эти душевные смятения, головокружительный запах перемен, тебе предстоит каждый день сталкиваться с повседневными проблемами и самостоятельно решать их.

Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в любом незнакомом месте, первым делом тебе необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде где только можно знакомиться.

В учебном заведении, где ты теперь обучаешься, выучи имена всех своих преподавателей, посещай все лекции, наладь контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружись по-настоящему.

Также необходимо ознакомиться и с самим зданием, где ты будешь учиться. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, библиотека и т. д.

Как только вы заселились в общежитие, сразу же обговорите с соседом по комнате правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. График уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопониманий на пустом месте.

Про то, что первый курс — он важный самый, наверное, новоиспеченные первокурсники уже слышаны и не раз. Поэтому необходимо сразу настроиться на рабочий лад. На первых порах учебы возникает впечатление, что уровень свободы настолько велик, что и учиться не нужно вовсе. Эта иллюзия растворяется, когда наступает или близится сессия, особенно первая. Следует напомнить, что студент - взрослый человек, и должен обладать

самостоятельностью и ответственностью. К сожалению, об этом приходится напоминать некоторым, упорно не желающим расставаться с детством. Учеба нужна, прежде всего, вам, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы сдали зачет или экзамен. Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента». Именно поэтому старательно относитесь к лекциям, зачетам, семинарам, первым студенческим работам. Посещайте все лекции, выполняйте все задания. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям, стрессам на сессии.

Для успешного усвоения новых знаний желательно студентам вечером вспоминать, что нового они узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, воспитателями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

Очень важно студенту-первокурснику приспособиться к новому режиму: сколько времени отводится на тренировки, сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

Самый главный совет студенту-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 есть педагог-психолог, который всегда придёт на помощь в трудной ситуации.

Что делать родителям первокурсника?

1. Настроить своего первокурсника на серьезный лад.
2. Деликатно интересоваться его жизнью, а особенно тем, что нового он узнал на лекциях. Деликатность нам необходима как воздух. Первые два месяца лучше не вмешиваться в учебный процесс, а дать время студенту проявить свою осознанность и самостоятельность. Вот, если уж по истечению этих месяцев, вы почувствуете, что что-то не так, то тогда уже спешить на помощь, пока сессия не началась.
3. Поддерживать связь с учебным отделом и воспитателями. Желательно незаметно для первокурсника. Опять-таки психологический момент. Но, благодаря, дружбе с учебным отделом, вы узнаете достоверную информацию об успехах вашего ребенка. Так как некоторые смекалистые студенты не любят расстраивать родителей, а предпочитают их обманывать.

Ну и самое важное — морально поддерживайте, верьте в свое чадо! И у него обязательно все получится.

Статья основана на источнике: <http://www.mayak-kulundi.ru/articles/8/571/>