

СОВЕТЫ ПЕРВОКУРСНИКАМ

«КАК УСПЕШНО АДАПТИРОВАТЬСЯ К УЧЁБЕ В КОЛЛЕДЖЕ»

Для многих первокурсников наступило напряженное время. И дело не только в серьезных образовательных, эмоциональных нагрузках, но и в психологических - нужно адаптироваться к новой обстановке, коллективу, а иногородним - и к новому городу, месту жительства. Данные советы помогут избежать стресса от свалившихся на неокрепшие студенческие плечи перемен и максимально благополучно пережить адаптационный период.

1. ОДЕНЬТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

В первые учебные месяцы, собираясь в колледж, прежде всего уделите внимание вашему внешнему виду. Что бы там ни говорили, встречают именно по одежке.

Яркие тона одежды, небрежность, вычурная прическа, любое стремление выделиться или эпатировать внешним видом, конечно, привлекут внимание, но не всегда оно будет в вашу пользу. Так что постарайтесь выглядеть просто, но с достоинством. А покрасоваться у вас еще будут и время, и повод.

2. УЛЫБАЙТЕСЬ!

Здороваясь с одногруппниками, всегда улыбайтесь. То, что улыбка обезоруживает, говорит о вашей уверенности да и просто это приятно окружающим. Часто попадая в неизвестную среду, особенно молодежную, человек начинает зажиматься и, вместо того чтобы приветливо расплыться в улыбке, сжимает губы в ниточку.

3. КООПЕРИРУЙТЕСЬ

Есть два противоположных типа поведения, которых обычно придерживаются люди вне зависимости от своего темперамента. Одни кооперируются - подстраиваются под других, стремятся принять точку зрения большинства. Другие, наоборот, соревнуются - проявляют инициативу, пытаются доминировать, противопоставляют себя группе.

В период адаптации соревновательный дух стоит держать в узде, лучше постараться кооперироваться - это более выигрышная позиция. Не надо высовываться без особой надобности, на время стать середнячком, даже если вы по натуре яркий и неординарный человек.

4. НЕ КРИТИКУЙТЕ «СТАРИЧКОВ»

При знакомстве с одногруппниками постарайтесь сразу запомнить их имена и фамилии. Тогда и ваше не забудут. Будьте наблюдательны. Обратите внимание, какие традиции в колледже, правила - гласные и негласные.

Попытайтесь разобраться, что за ребята рядом с вами, и не стремитесь сразу примкнуть к сложившимся в колледже группировкам.

Это может избавить вас от потенциальных сплетен и разборок. И, уж конечно, не критикуйте преподавателей, руководство и студентов с посторонних слов. Вы новичок и вряд ли объективно сможете оценить, насколько ситуация справедлива.

В первое время необходимо больше слушать, что говорят другие, и в спорных ситуациях придерживаться нейтралитета и мнения большинства. Не стоит критиковать окружающих. Подобного рода замечания со стороны старшекурсников могут воспринять как нападки, и это только затруднит налаживание контактов.

5. ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ

Не стесняйтесь спросить, где находятся аудитория, лаборатория, библиотека, столовая или другие интересующие вас места.

С самого начала заявите о своих способностях, не стесняйтесь. Будьте пытливым, задавайте вопросы, даже если они кажутся вам глупыми и если это не касается конкретно вашего предмета. Обращайтесь за помощью к другим студентам, но, если они заняты, не давите, постарайтесь договориться на время, удобное для всех. Лучше спросить и сделать правильно, чем из-за ложного чувства стыда выглядеть в последствии нелепо.

6. ОБЩАЙТЕСЬ И ЕЩЕ РАЗ ОБЩАЙТЕСЬ

Вы вольетесь в коллектив и подружитесь с одногруппниками быстрее, если будете как можно больше общаться.

Окружающие не должны думать, что вы бука и пренебрегаете коллективом. Поначалу поддерживайте нейтральные беседы, говорите мало, но внимательно слушайте. При этом темы для разговоров могут быть совершенно разными. Главное, будьте вежливы, дружелюбны, но без заискивания, фальшь всегда режет ухо, ее заметят и сделают выводы не в вашу пользу.

Если вас пригласили в компанию, будь то вечеринка, поход в кино не отказывайтесь, даже если вам все это чуждо, неинтересно и подрывает ваш и без того скромный бюджет. Пару раз скажете «нет», и вскоре о вас позабудут.

7. ПРЕДУПРЕДИТЕ КОНФЛИКТ

Нельзя устанавливать свои порядки, утверждать, что ваши приоритеты выше, и критиковать имеющиеся. Свое мнение вы еще успеете высказать, когда максимально войдете в коллектив, завоеуете его уважение и будете им приняты.

Если вдруг почувствовали напряжение по отношению к себе, то лучше не тянуть с объяснением, а сразу выяснить, что не так. Иначе впоследствии это может вылиться в серьезный конфликт.

В своих словах и действиях не рубите сплеча, помните, что со временем вы сами сможете влиять как на коллектив, так и на определенную ситуацию.

8. 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.