Советы первокурсникам

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

Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите всё в шутку, улыбнитесь.

В периоды повышенной тревожности разряжайте её

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.

В целях повышения учебной мотивации развивайте силу воли.

Силу воли необходимо 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 хорошенько сможете развить свои волевые качества.

Найдите общий язык с новыми преподавателями.

Их много и все с разными требованиями. Но в одном точка зрения преподавателей совпадает:

успешный студент = самостоятельный и ответственный.

Не теряйтесь.

В первые дни и даже недели учебы Вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до Вас нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока Вы плохо ориентируетесь в хитросплетениях коридоров и нумераций аудиторий, возьмите себе за правило выходить из общежития (дома) минут на 10–15 раньше, чем того требует время на дорогу в лицей. Во–первых, не опоздаете на первый урок, а во–вторых, не будете излишне нервничать.

Как можно быстрее научитесь конспектировать лекции.

Это несложно, главное — разработать систему символов и понятных Вам сокращений. Все символы вместе с расшифровкой запишите на обратной стороне тетрадной обложки. Конспектируя, не экономьте на бумаге. Оставляйте в тетради поля для дополнительных заметок. Помните, что лекция не диктовка, поэтому не нужно записывать за лектором слово в слово. Записывайте лекцию в виде тезисов.

Не расстраивайтесь, если у Вас не сразу будет получаться. Ведение конспекта – особая наука, требующая тренировки. Если чувствуете, что безнадежно отстаете, оставьте в тетради свободное место — возможно, другие успеют все записать, и после лекции Вы у них спишите, заполнив эти пропуски.

Самый главный совет первокурснику – оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Мир не без добрых людей, и всегда можно найти человека, который поможет мудрым советом.