АДАПТАЦИЯ В НОВОМ СОЦИАЛЬНОМ СТАТУСЕ

Поступив в наш колледж, вы попадаете в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. Поэтому очень важно сразу вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни.

Когда вы первокурсники, перед вами открыта новая страница, которую вы заполните новыми знаниями и новыми друзьями, примерите на себя разные роли, проявите весь свой творческий и личностный потенциал.

Чтобы адаптационный период прошел более гладко, давайте поразмышляем о том, с какими трудностями предстоит встретиться первокурсникам.

- Возможно, вы живете теперь в новом незнакомом городе. Нет рядом родителей, привычных школьных друзей и знакомых. И вы скучаете... Несмотря на все эти душевные смятения и перемены, вам предстоит каждый день сталкиваться с повседневными проблемами и самостоятельно решать их.

- Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в колледже или в общежитии, первым делом вам необходимо наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на доброжелательный лад, побороть все свои стеснения и сомнения и помнить о том, что все готовы вам помочь!

- Познакомьтесь с куратором и преподавателями, посещайте все занятия, наладьте контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружиться по-настоящему.

- Необходимо ознакомиться и с самим зданием колледжа. Походить по его коридорам, посмотреть, как и где расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д.

- После заселения в общежитие необходимо познакомиться с соседями и обговорить с ними правила и порядки, которые будут установлены в вашей комнате. Обсудить вопросы питания, график уборки комнаты, гостевые визиты и прочее. В дальнейшем это избавит вас от мелких ссор и недопонимания.

- Очень важно учащемуся-первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько - на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг.

- Занимайтесь любимыми делами, спортом, хобби, это поможет вам развить творческий потенциал и даст возможность на некоторое время переключиться с ведущей (учебной) деятельности и поможет снять эмоциональное напряжение. Вы можете продолжать заниматься любимым делом либо подобрать новое увлечение из предложенных в колледже.

- Что касается учебы, то 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 конец семестра. Следует напомнить, что учащийся - 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 защитили практическую или лабораторную работу, сдали зачет или экзамен. Более того, если сами вовремя не подсуетитесь, то не получите даже то, что заслуживаете. Исходить надо из того, что все проблемы учащегося - это, прежде всего, его собственные проблемы, и уж только потом это проблемы учебного заведения и преподавателей, забудьте на некоторое время, отложите хотя бы до второго курса все ваши амбиции и претензии. 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 ко всем занятиям. Пропуски и их накопление приводит к печальным последствиям.

- Чтобы облегчить процесс адаптации к новому учебному заведению, нужно придерживаться некоторых незамысловатых правил:

1) Правила тактичного поведения и эффективного слушания на занятиях:

Если Вы не согласны с преподавателем, то совсем не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся Вам верными. Перебивать преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности.

Вопросы следует задавать после занятий (для этого их можно кратко записать, чтобы не забыть), либо, выбрать момент, когда преподаватель сделает паузу, и обязательно при этом извиниться.

В колледже не принято подлизываться к преподавателю. Педагог на лекции вообще может Вас не замечать - ничего страшного, потом проявите себя.

Научитесь говорить кратко и по существу. Старайтесь формулировать основную мысль в одной фразе и подавать ее в виде реплики к месту. Преподаватели это ценят.

Имейте в виду: если вы болтаете на паре, развлекаетесь с телефоном или просто дремлете, уронив голову на руки, преподаватель не будет постоянно делать вам замечания, отбирать телефон. Он промолчит. Но потом... Ой, про потом лучше даже не говорить.

Не стесняйтесь говорить в аудитории, где сидят двадцать пять человек. Никто не требует от вас ораторской речи. Не знаете - не молчите, а встаньте и скажите: я не знаю. После чего сядьте. Ничего такого в этом нет - вы пришли сюда учиться, а не защищать диссертацию.

Не забывайте о возможности получить консультации у Вашего преподавателя - уточнить непонятное, задать дополнительный вопрос, и не только перед экзаменом или зачетом. Отбросьте ложный страх показаться «бестолковым» - любопытство в учёбе только поощряется — узнайте время дополнительных занятий в расписании преподавателя — и вперед.

2) Правила конспектирования на занятиях:

Позаботьтесь о том, чтобы в сумке всегда лежали «про запас» 1-2 ручки. Кстати, просить ручку у преподавателя, а тем более не возвращать её – признак дурного тона.

На лекциях очень полезно иметь при себе ручку другого цвета или цветной маркер. С их помощью можно по ходу дела подчеркивать наиболее важные формулы и определения, ставить памятные знаки на полях, выделять новые термины и т. д.

Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок (и делать эти заметки либо во время самой лекции, либо при подготовке к контрольным и экзаменам).

Естественно, важно использовать при конспектировании сокращения, которые потом можно легко понять самому.

Настройтесь на то, что подготовка к сессии начинается с первого занятия. Нельзя писать на лекции с мыслью «сейчас просто перепишу, а в сессию разберусь». Утонете в непонятной информации. Перед очередной лекцией не ленитесь хотя бы бегло просмотреть конспект предыдущей. Заодно выясните, много ли осталось совершенно темных мест. Постарайтесь по учебнику, у преподавателя или товарищей прояснить непонятные места. К тому же за весь семестр многократный просмотр конспектов облегчит нагрузку на Вашу бедную память, когда подкрадётся неизбежное.

Если Вы пишете конспект по двум предметам с двух сторон тетради, имейте в виду, что в случае утери тетради теряешь оба конспекта, да и одноклассники могут попросить на ночь Вашу тетрадь, а вдруг Вам понадобится и другой конспект?

На первой странице конспекта ясно напиши название предмета, фамилию, имя, отчество преподавателя. В конце семестра ваши вопросы «где мне найти такого высокого в очках, он нам какие-то лекции читал» будут наталкивать на определённые выводы о ваших умственных способностях. Не забывайте, что Вы — первокурсник, а он — преподаватель, да ещё и оценку будет ставить.

3) Правила поведения с одноклассниками:

Постарайтесь в кратчайшие сроки наладить контакт с однокурсниками. Постарайтесь подружиться с приятными Вам людьми.

Не злитесь, не хмурьтесь, будьте доброжелательны с окружающими Вас людьми, улыбайтесь как можно больше. Человек с улыбкой на лице источает сияние, притягивающее хороших людей.

Не хвастайтесь тем, что у вас есть, не врите и не обещайте того, что выполнить не сможете. Никого не осуждайте, ведь всё это обернется против Вас.

Помните, что свобода – это естественное состояние человека, нужно только знать простое правило: свобода каждого из нас заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих: и себя и другого.

Ведите себя достойно, так как Ваше поведение - это лицо колледжа и Вашей семьи.

Не высказывайтесь грубо в адрес других людей - это их ранит и унижает Ваше достоинство.

За советом или подсказкой не бойтесь обратиться к куратору, воспитателю общежития, педагогу-психологу, педагогу социальному.

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.