



12 СОВЕТОВ ПЕРВОКУРСНИКАМ ДЛЯ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ

Попадая в новую среду или коллектив, каждый из нас переживает это событие по-своему, поэтому начало новой работы осложняется эмоциональным потрясением, стрессом, необходимостью установления новых контактов, познания правил и пр.

Совет №1. Изучите колледж изнутри, как можно раньше и быстрее.

Для этих целей ежегодно образовательные центры с целью привлечения внимания абитуриентов и их родителей проводят специальные «презентационные мероприятия» — Дни открытых дверей. В этот день каждый желающий может прийти в интересующее его учебное заведение, посетить специальную презентацию, получить ответы на возникающие вопросы, оценить «внутренние условия». Согласитесь, первое впечатление порой играет немаловажную роль, привлекая или отталкивая человека и пр.

Совет №2. Тайм-менеджмент и расписание занятий.

Каждом учебном заведении действует свое расписание занятий, подвергаемое коррективам или пр. Если в школе оно носит стандартный и стабильный характер (утверждается на триместр/семестр или весь учебный год), то в колледжах и вузах оно носит «плавающий характер». Учтите, что отклонение от расписания занятий чревато наказанием. Прогулы и даже мелкие опоздания не приветствуются педагогами и могут повлечь за собой такие последствия, как «отработка», выполнение дополнительных заданий, отчисление.

Совет №3. Seriously относимся ко всем дисциплинам, не обращая внимания на их роль (основная или вспомогательная).

Самая распространенная ошибка первокурсников – это невнимательность и непосещение общеразвивающих или неосновных дисциплин, которые на первый взгляд никак не связаны с выбранной профессией. Именно из-за непонимания роли дисциплины в профессиональном становлении, пренебрежительном отношении к ней более 20% первокурсников не проходят сессию и в перспективе могут оказаться в числе отчисленных. Поэтому посещаемость, внимание в предмет и активность занятиях – важны всегда, независимо от роли и характера осваиваемой науки, ее совместимости с профилем. В конце концов, **задумайтесь не просто о банальном образовании, но и о собственной эрудиции.**

Совет №4. Конспектируйте емко и кратко.

Самой распространенной ошибкой первокурсника является старание записать слова педагога на лекции дословно, гонка за его речью. Зачастую новички воспринимают лекцию, как диктант. На самом же деле, миссия лекции – прояснить существенные и сложные моменты в рамках конкретной дисциплины или темы. При этом студент должен фиксировать лишь отдельные моменты: термины и определения, формулы, алгоритмы, методики, чтобы в дальнейшем вспомнить детали и воспользоваться ими на практике.

Совет №5. Используйте сокращения во благо.

Не спешите дословно и детально фиксировать лекционный материал. Используйте в ходе конспектирования всевозможные сокращения: стандартные, общепринятые, понятные только Вам или собственноручно изобретенные. Можно даже изобрести «словарь сокращений» и вести его в конце тетради, а все аббревиатуры использовать повсеместно (на других предметах, семинарах и пр.). **Поверьте, скорость конспектирования возрастет в разы.**

Совет №6. Развиваем дружеские отношения, новые знакомства и вливание в новый коллектив.

Данный этап неизбежен. Так или иначе Вам придется сидеть с кем-то за одной партой или на одном ряду, работать в команде, общаться и взаимодействовать. Чем раньше Вы изучите свое окружение, тем быстрее найдете единомышленников и друзей, поймете с кем и как можно выгодно взаимодействовать.

Совет №7. Не верьте слухам и пользуйтесь принципом «доверяй, но проверяй»

Рано или поздно первокурсники начинают «наводить справки» о преподавателях, уточняя у старшекурсников требования каждого педагога, какие «поблажки» он предоставляет, необходимость отработок, «преимущества» от активности на занятиях, взяточничество и пр.

Не стоит слепо верить слухам, сплетням и доводам. Отношения педагога со студентом индивидуальны, поэтому один может рассказать о преподавателе с положительного ракурса, а другой – негативно отозваться. **Как себя покажете, так и будут строиться отношения с лектором и экзаменатором.**

Совет №8. Не надейтесь на помощь одного учебника или изучение предмета за одну ночь. Готовьтесь к сессии заранее.

Первокурсники не сразу осознают необходимость самообразования и самоизучения дисциплин. Фактически, теорию придется изучать самостоятельно, а практику развивать на занятиях, во время стажировки и проведения лабораторных работ, решения кейсов и ситуационных задач.

Прочитать один учебник и вникнуть в предмет – недостаточно. Будьте готовы к работе с большим объемом информации, притом доминировать будет научная литература.

Совет №9. Не торопитесь занимать места в последнем ряду.

Зачастую студенты спешат занять места за последними партами аудитории. А ведь это самая распространенная и банальная ошибка. Во-первых, именно на задние ряды педагог тратит больше внимания и сил. Во-вторых, прятаться за спинами одногруппников – далеко не подвиг. **Вы пришли за знаниями, а не за пустой болтовней.** Если же последние ряды – единственное свободное место для занятий, то это совсем другой вопрос.

Совет №10. Не бойтесь показаться глупым, есть вопросы – задавай.

Восприятие материала, дисциплины – дело индивидуальное. То, что для одного студента оказывается легким, для другого может превратиться в серьезный барьер и проблему. Из-за банального стеснения одногруппников или боязни показаться глупым, более 60% студентов не задают вопросы на занятиях. А зря! Во-первых, уточнение деталей может помочь и другим участникам учебного процесса. Во-вторых, даже если вопрос покажется глупым, это не повод лишиться репутации и пр. С одной стороны, такой подход демонстрирует вовлеченность учащегося, активность на занятиях и стремление постигнуть предмет. С другой, показывает стремление преодолеть проблему, лучше подготовиться.

Совет №11. Не бойтесь выступления перед публикой.

Далеко не в каждом из нас присутствуют ораторские и актерские способности, но для студентов навык публичного выступления важен и обязателен. Работа на семинарах буквально заставляет новичка отвечать за кафедрой перед группой: рассказывать тему или вопрос, решать задачу, отвечать на вопросы аудитории и педагога.

Самый простой способ преодолеть страх публичных выступлений – активно работать на всех занятиях, чаще отвечать у доски, принимать участие в научных конференциях. Поверьте, это работает на 100%: студент просто привыкает к такому темпу и образу жизни.

Совет №12. Не забывайте отдыхать.

Порой первокурсники настолько ответственно подходят к учебе (особенно в первое время), что просто завоевывают об отдыхе – прогулках на свежем воздухе, интересах и хобби. Это самая серьезная ошибка!

Отдыхать важно и нужно, в противном случае будет страдать качество обучения и усвоения материала. Поэтому планируйте каждый день, выделяя время на учебу, домашние обязанности и отдых. Полноценный сон, правильное питание творят чудеса: укрепляют память и иммунитет, успокаивают нервную систему.