

Поради психолога першокурсникам

Студентські роки – це той час у житті людини, коли відбуваються найяскравіші відкриття, а бажання рухатися вперед змушує домагатися більших успіхів. Ця прекрасна пора, про яку мріє, мабуть, кожний школяр, за всіх часів була і є символом молодості, веселощів і першої любові. Саме цей період є найбільш важливим для накопичення знань та підвищення ерудиції.

Не гайте дорогоцінного часу – розширюйте свій кругозір, піклуйтеся про власне духовне, культурне зростання, Беріть активну участь у суспільному житті студентської групи, навчального закладу – в такий спосіб ви матимете можливість долучитися до лав активної молоді закладу, що є прекрасною підтримкою для першокурсника. Налагодити ефективну взаємодію, приємне спілкування з одногрупниками та новими друзями вам допоможе доброзичливість, відкритість, прагнення прийти на допомогу, небайдужість до життя оточуючих.

Процес адаптації до навчання у вищому навчальному закладі є особливим для першокурсників, які приїхали на навчання з іншої місцевості, адже змінюється звичайний ритм життя, умови проживання, коло друзів, знайомих тощо.

Важливо пам'ятати, що новий етап життя приносить та розкриває нові можливості для професійного, особистісного зростання, відкриває нові горизонти взаємодії та спілкування з новими друзями.

Відчуття розгубленості, сум за рідними, друзями, домівкою, страх незвідності та нового оточення - це нормально. Для того, щоб звикнути до нових умов потрібен час.

Пам'ятайте про те, що ви не самотні і в будь-який момент можете звернутися за мудрою порадою до психологічної служби нашого навчального закладу, куратора, викладачів. Вони обов'язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

Рекомендації для адаптації студентів-першокурсників

1. Дотримуватися норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться в коледжі.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття.
6. Дотримуватися режиму сну.
7. Відповідати на парах
8. Самовдосконалювати свої знання
9. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
10. Концентрувати свою увагу на навчанні.
12. Вдосконалювати свої знання та намагатись досягти нових та корисних знань.
13. Не боятись пробувати щось нове для себе.
14. Поважати думку оточуючих.

15. Відверто розмовляти з батьками щодо своїх успіхів та проблем
16. Займайтеся спортом та відвідуйте спортивні секції.
17. Пам'ятайте вислів: «Перший рік ти працюєш на заліковку, потім – заліковка працює на тебе».. Викладачі завжди допоможуть тим, хто має серйозні наміри й активно їх проявляє.
18. Якщо у Вас виникнуть хвилювання, не тримайте їх у собі: поділіться з друзями, зверніться по допомогу до куратора, викладача, психолога.
19. Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.
20. Радійте кожному дню, проведеному в коледжі, адже цей період неповторний!

Практичний психолог.