

Психолого-педагогічні рекомендації студентам II –х курсів щодо адаптації у коледжі

Як першокурснику стати успішним студентом

Не очікуйте опіки, а розраховуйте на дружню підтримку оточуючих, яка надасть Вам відчуття рівності, потрібності та незалежності, тому:

- Не допускайте зайвої опіки, намагайтесь стати самостійним в обслуговуванні.
- Прагніть виконувати посильну і цікаву роботу, підтримуйте охайність і порядок на робочому місці.
- Не уникайте тих, хто готовий прийти Вам на допомогу.
- Активніше добивайтесь отримання потрібної Вам інформації та нових знань.
- Не створюйте емоційну напругу у відносинах із одногрупниками, намагайтесь завжди бути приязним і доброзичливим.
- Не зловживайте своїм становищем, бережіть свою людську гідність.
- Змістовно проводьте свій вільний час із іншими студентами, набувайте хороших друзів.
- Будьте оптимістом, вірте у свої можливості і пам'ятайте, що Ви потрібні іншим людям.

Якщо у Вас виникли проблеми у навчанні, Вам слід:

- Дати викладачу можливість допомогти Вам.
- Залучити викладача до процесу розв'язання проблеми, якщо немає конкретного способу її розв'язання без його участі.
- Звернути увагу викладача на позитивні моменти, на те, що Ви засвоїли на його лекціях, а не жалітися на свої проблеми.
- Зрозуміти, що викладач більше зацікавлений в успішності Вашого навчання, аніж у виставленні поганої оцінки. Ваше бажання вчитись є найкращим стимулом для отримання допомоги від викладача.

Вам не слід:

- Публічно висловлювати свою розлюченість, різку незгоду. Ні в якому разі не тисніть на викладача.
- Плакати, благати викладача про зниження вимог.
- Зловживати виразом: «Ви зобов'язані...».
- Висловлювати нерозумні або занадто обтяжливі прохання.
- Висувати вимоги до викладача щодо додаткового використання його часу.

Поради студентам щодо роботи в аудиторії

- Не бійтеся відвертого спілкування з викладачем щодо Ваших проблем. Поясніть, що Він може зробити як викладач для кращого засвоєння Вами матеріалу.
- Сміливіше відповідайте на запитання, беріть участь в обговоренні - це допоможе Вам пов'язати нову інформацію з тим, що Ви вже знаєте.
- При виникненні непорозумінь користуйтеся послугами психолога, який опікується студентами.

Поради щодо написання контрольних, екзаменаційних робіт

- Намагайтесь заздалегідь отримати питання до іспиту, з яких було б зрозуміло, який матеріал винесено на іспит і в якій формі він буде проходити. З'ясуйте, які у викладача вимоги до відповіді на «відмінно».
- Попросіть збільшити, за потребою, час написання контрольної чи екзаменаційної роботи.
- Обговоріть з викладачем, в якій формі Вам буде зручніше виконувати практичні, семінарські та самостійні роботи.

Практичні рекомендації для адаптації студентів-першокурсників!

1. Не порушувати норм та правил поведінки.
2. Брати активну участь у заходах, які проводяться у коледжі.
3. Виконувати рекомендації викладачів щодо навчання.
4. Співпрацювати з групою та завжди підтримувати один одного.
5. Регулярно відвідувати заняття.
6. Стримувати негативні емоції.
7. Бути впевненим у собі і своїх діях.
8. Проявляти активність і жити життям коледжу.
9. Не відмовляти у допомозі тим, хто цього потребує.
10. Бути цілеспрямованим, ставити перед собою чітку мету та досягати її.
11. Концентрувати свою увагу на навчанні.
12. Співпрацювати з викладачами та студентами.
13. Самовдосконалювати свої знання.
14. Вирішувати всі проблеми з куратором або психологом.
15. Вічливо та з розумінням ставитись до людей із особливими потребами.
16. Не боятись пробувати щось нове для себе.
17. Поважати думку оточуючих.
18. Відповідати на парах.
19. Намагатись досягти нових та корисних знань.
20. Радіти кожному дню, проведеному у коледжі, адже цей період – неповторний!