***Психолог - студентам***

***Поради першокурсникам.***

***Як стати успішним студентом!***

 Період адаптації першокурсників – один із визначальних у студентському житті. Традиційно адаптація передбачає активне пристосування студентів до умов нового середовища, як фізично, так і соціально. Адже від того, як легко вдасться увійти в навчальний процес, налагодити дружні стосунки з одногрупниками, знайти спільну мову з викладачами, залежить успішність студентів, налаштованість на ефективне навчання та набуття професійних навичок.

Для того, щоб адаптація до студентського життя в коледжі пройшла швидко і безболісно, щоб ви не розгубилися, не відчували розпач і розчарування, зберегли свої сили, нерви і здоров’я – прислухайтеся та скористайтеся наступними порадами.

**Поради для швидкої адаптації**

1 Будьте пунктуальні! У перші дні й навіть тижні навчання Ви можете відчувати розгубленість, оскільки Ви ще погано орієнтуєтеся в лабіринтах коридорів і нумерації аудиторій. Візьміть собі за правило виходити з дому (або гуртожитку) хвилин на 10-15 раніше, ніж того вимагає час на дорогу до коледжу, щоб не запізнитися, без зайвого хвилювання знайти свою аудиторію, підготуватися до роботи.

 2 Зовнішній вигляд. Головне – помірність у всьому: зачіска, одяг, прикраси, косметика, парфуми і т.д…

 3 Дізнайтеся й запишіть прізвища та імена ваших викладачів, керівника групи, одногрупників, їхні телефони, адреси електронної пошти, особливо старости групи.

 4 Знайдіть та запамятайте розклад занять, він може змінюватися, тому заглядайте в нього частіше.

 5 Ознайомтеся з усіма підрозділами навчального закладу: директор, заступники директора, завідувач відділенням, бібліотека, лабораторії, їдальня. Запам’ятайте їхній графік роботи.

 6 Якомога швидше навчіться конспектувати лекції. Придбайте достатню кількість зошитів, майте з собою завжди запасні ручки. Помиляється той студент, який пише всі конспекти в одному зошиті, готуватися до екзаменів буде складно.

 7 Налаштуйтеся на те, що підготовка до сесії починається з першого дня. Одразу включайтеся в роботу, ретельно готуйтеся до занять. На семінарах та практичних заняттях виявляйте свою активність: доповідайте, уточнюйте, запитуйте. Система вузівського навчання вимагає від студентів більшої самостійності в плануванні та організації власної діяльності. З’являється певна свобода дій, але цією свободою потрібно вірно скористатися, уміти вирізнити суттєве від другорядного.

 8 Ефективно організовуйте робочий день. Прийшовши із занять, розподіліть свої справи в порядку їх важливості. Починайте виконувати домашні завдання із складніших та важчих предметів. Чергуйте навчання і відпочинок. Найдоцільніше через 1 год. розумової праці робити перерви на 10-15хвилин. Пам’ятайте, що запорукою високої працездатності є добрий глибокий сон, добре виспавшись, Ви зможете справитисяз більшим навантаженням.

 9 Немає предметів головних і другорядних, потрібних і непотрібних. Всі предмети та дисципліни потрібні і знадобляться в подальшому навчанні. Будь – який навчальний процес йде від простого до складнішого.

 10 Слухайте та чуйте викладачів. Не соромтеся консультуватисяу викладачів, уточнювативсе, що тобі не зрозуміло – ти завжди отримаєш відповіді на всі запитання. Свою точку зору відстоюйте з повагою та ввічливо. Не висувайте вимог.

 11 Ніколи не брешіть і не придумуйте неймовірні історії, все таємне -стає явним і брехню зажди можна перевірити. Виникли проблеми – звертайся до керівника групи, завідувача відділенням, практичного психолога. Невирішуваних проблем не існує.

 12 Студентські роки – це унікальна можливість відвідати театри, музеї, ознайомитися з історією нашого міста. Не гайте дорогоцінного часу, розширюйте свій світогляд, піклуйтеся про власне духовне, культурне зростання. Беріть активну участь у житті студентської групи та коледжу.

 13 Налагодити ефективну взаємодію, приємне спілкування з одногрупниками та новими друзями вам допоможе доброзичливість, відкритість, прагнення прийти на допомогу, небайдужість до життя оточуючих. Для того, щоб подобатися людям, потрібно щиро цікавитися ними.
 14 Водночас уникайте спілкування із «сумнівними» компаніями, які характеризуються асоціальними проявами ( вживання алкоголю, наркотиків, хуліганством тощо). Перебування в токому товаристві не допоможе вам реалізувати свої життєві цілі, стати успішною і цікавою особистістю.
 15 Не засмучуйте своїх батьків, які працюють, щоб забезпечити можливість вам вчитися. Вони заслуговують на те, щоб пишатися вами.

 16 Будьте оптимістом! Памятайте про те, що Ви не самотні і в будь – який момент можете звернутися за мудрою порадою до адміністрації коледжу, завідувача відділенням, керівника групи, психолога. Вони обов’язково допоможуть у вирішенні того чи іншого питання.

***Декілька порад щодо навчання***

* Студент повністю відповідає за засвоєння знань та результати навчання.
* Відчуття, що «завтра не запитають, а сесія - далеко» - найнебезпечніша із іллюзій студента.
* Запорука успіху – це системність і активність у навчанні.
* Не варто чекати, поки тебе викличуть. Старанні студенти самі викликаються відповідати і, навіть, конкурують між собою за таку можливість.
* У навчальному плані відсутні дисципліни, які можна було б не вчити та не відвідувати.
* Не забувай, що кожне пропущене заняття – це «0» балів та прогалина у знаннях.
* Студент, який жаліється на брак часу, скоріш за все, не вміє його організувати.

***Пам’ятка першокурснику***

***Відповідальний студент:***

1Не пропускає занять без поважних причин.

2 Бере активну участь у заходах, що проводяться в групі та коледжі.

3 Добросовісно виконує рекомендації викладачів щодо навчання.

4 Співпрацює з групою та завжди підтримує своїх колег.

5 Регулярно відвідує заняття.

6 Стримує негативні емоції.

7 Впевнений в своїх діях.

8 Проявляє активність в громадському житті коледжу.

9 Не відмовляє у допомозі тим, хто її потребує.

10 Цілеспрямований, ставить перед собою цілі і досягає їх.

11 Концентрує свою увагу на головному, уміє розставляти пріоритети.

12 Співпрацює з викладачами та студентами.

13 Самовдосконалює свої знання.

14 Вирішує усі проблеми( за потреби з керівником групи).

15 Ввічливо та з розумінням ставитьсядо людей з особливими потребами.

16 Не боїться пізнавати та пробувати щось нове.

17 Поважає думку оточуючих.

18 Працює на заняттях.

19 Ввічливий, комунікабельний, толерантний, безконфліктний.

20 Радіє кожному дню, проведеному в ВНЗ, адже цей період – неповторний!