

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТУДЕНТУ-ПЕРВОКУРСНИКУ



Вітаю тебе, ти – першокурсник!

Вступ до ВНЗ знаменує у твоєму житті дуже важливий і захоплюючий етап, який вимагатиме від тебе істотної перебудови. Здається, що найскладніше вже у минулому, дух свободи заманює тебе в свої обійми. Проте, одна справа зайти до нового простору, а інша – утриматись у ньому та дійти до моменту, коли ти захистиш диплом, і в твоїх руках буде те заповітне свідоцтво, яке ти з гордістю зможеш демонструвати роботодавцям і яке стане перепусткою в успішне доросле життя.

Вступ до ВНЗ відкриває величезні можливості, пропонуючи вам величезний запас знань, умінь, навичок, що застосовуються у найрізноманітніших ситуаціях.

Під час адаптації до нових комунікативно-навчальних умов перебування у ВНЗ, виникають проблеми, певні труднощі, які умовно можна поєднати в **групи труднощів**:

I – пов'язані з тим, що навчальний процес у ВНЗ значно відрізняється від шкільного процесу навчання. У школі навчальний процес побудований так, що він спонукає учня до занять змушує його працювати регулярно. У виші:

- лекції, лекції, лекції, семінари, практичні заняття, цілий спектр різноманітних видів самостійних робіт, колоквіуми, заліки, іспити;
- різко ускладнюється зміст і збільшується обсяг навчального матеріалу;
- складна мова лекційного матеріалу та навчальних текстів;
- прискорене зростання обсягу інформації.

➔ **Що робити? *Навчитися працювати з інформацією, використовуючи раціональні навички розумової праці. Працювати регулярно та самостійно.***

- Зовсім інші взаємини між викладачами та студентами. Багато студентів-першокурсників, привчених до щоденного контролю та опіки, які звикли до постійної уваги та допомоги з боку вчителів, чекають такого ж ставлення до себе з боку вузівських педагогів, навіть з'являється почуття, що до них нікому немає діла. Викладач, який читає лекцію великому потоку, не може враховувати індивідуальний темп засвоєння матеріалу кожним студентом, рівень розвитку його мислення. Викладачам буває також важко помітити зміни у психічному стані студентів у різних стресових ситуаціях (наприклад, на заліку чи іспиті) хоча б тому, що студент «розчинений» у загальній масі.

➔ **Що робити? *У виші інша система відносин відповідальної залежності, де на першому плані виступає необхідність самостійно регулювати свою поведінку, не чекати ініціативи від викладачів.***

- Щоденний контроль, змінюється періодичним та підсумковим: до семінарського чи практичного заняття залишається тиждень, до контрольної – місяць, до іспиту – чотири місяці. А решту часу сам собі господар. І з'являється відчуття, що немає жодної потреби щодня щось вчити, вирішувати, запам'ятовувати.

➔ **Що робити? *Навчання у ВНЗ розраховане на високий рівень свідомості та самостійності студентів, побудоване на їхньому інтересі до навчання та прагненні стати кваліфікованим фахівцем.*** У деяких студентів виникає думка про легкість навчання у ВНЗ, формується впевненість у можливості все надолужити і засвоїти перед сесією. Розрахунок за безтурботне ставлення до навчання настає під час іспитів та заліків. ***Письмово плануйте свою роботу на семестр, місяць, тиждень та щодня.***

- Багато труднощів пов'язані з невідповідністю низки студентів з базових навчальних дисциплін.

➔ **Що робити? Потрібно повторювати шкільний курс, звертатися до консультантів.**

II – пов'язана зі зміною місця проживання, змінюється колишній спосіб життя, руйнуються старі звички, зв'язки, а нові ще не зміцніли. Іноді з'являються негативні переживання нудьги, нестачі моральної підтримки. Починається «доросле» життя.

III – пов'язана із слабкою мотивацією вибору професії. У частини студентів виникають сумніви щодо правильності вибору ВНЗ, спеціальності. Багато хто не розуміє, що процес підготовки до обраної спеціальності починається з самого першого дня навчання, і при цьому всі навчальні дисципліни, у тому числі загальноосвітні, відіграють свою роль.

Всі ці проблеми різні за своїм походженням. Одні їх об'єктивно неминучі, інші носять суб'єктивний характер. Такі проблеми зазвичай відносять до процесу адаптації (звикання) студента-першокурсника до нової йому системи навчання. Під адаптаційною здатністю розуміється здатність людини пристосовуватися до різних вимог довкілля без відчуття внутрішнього дискомфорту та конфліктів. Адаптація студентів до навчального процесу закінчується наприкінці 2-го – початку 3-го навчального семестру.

Різка ломка багаторічного звичного робочого стереотипу іноді призводить до нервових зривів та стресових реакцій.

➔ **Що робити? Щоб успішно адаптуватись, студенту необхідно усвідомити нові особливості навчання. Ви Студенти!** Протягом початкових курсів складається студентський колектив, формуються навички раціональної організації розумової діяльності, усвідомлюється покликання до обраної професії, виробляється оптимальний режим праці, дозвілля та побуту, встановлюється система роботи з самоосвіти та самовиховання.

- **Адаптуйся поступово, пам'ятаючи про свій шлях.** У перші тижні навчання і навіть місяці ти, напевно, відчуватимеш розгубленість, а то й пригніченість – все довкола незнайоме, багато народу, нікому до тебе немає діла. Це неприємний, але цілком нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нової обстановки, яка дуже скоро пройде. Справа не в ситуації, а в тому, як ми її бачимо, а бачать усе по-різному. Пам'ятай про це, інакше ризикуєш розчаруватися у багатьох речах через розбіжність уявлень про реальність із дійсністю.
- **Будь доброзичливо налаштованим.** Зміна місця, обстановки – це завжди стрес. З перших днів у новому колективі людина (особливо, якщо властива сором'язливість), найчастіше, схильна поводитися напружено, уникати контактів, замикатися в собі. Таке холодне ставлення можуть розцінювати як зарозумілість. Тому, як би не було важко у перші дні, намагайся не «закриватися» від людей, контактуй, звертайся за допомогою та посміхайся. Намагайся не звертати уваги на чийсь шпильку, переводи все жартома, пам'ятай, що почуття гумору – велика річ!
- **Приймай колектив таким, яким він є.** Приймати людей такими, якими вони є, процес дуже складний. Хочеться, щоб люди були такими, якими ми хочемо їх бачити. А вони різні – кожен зі своїм досвідом та багажем проблем, зі своїм характером та темпераментом. Не гнівайся і не засмучуйся, і не намагайся переробити людину – це неможливо. Вчися терпимості, намагайся зрозуміти оточуючих тебе людей.

- **Ухвалюй нові знайомства.** У перші ж дні знайди у своїй групі близьких за духом людей, здатних підтримати та стати надійними партнерами.
- **Будь ввічливим.** Для першокурсників дуже важливо бути на хорошому рахунку у викладачів. Це означає не лише серйозно та відповідально ставитися до навчальних занять, виконання завдань, але й бути коректним, чесним, ввічливим, випромінювати доброзичливість. Як говорив Сервантес: "Ніщо не дається нам так дешево і не цінується так дорого, як ввічливість".
- **Будь готовим допомагати іншим.** Якщо ти бачиш, що у одногрупника проблеми, а в тебе є вільний час, не соромся, запропонуй йому допомогу. Це завжди позитивно оцінять твої одногрупники та викладачі.
- **Не обговорюй інших.** Стеж за собою та своїми словами. Пам'ятай, що необережно кинутим словом можна боляче поранити.
- **Веселись!** Студентське життя буває один раз у житті, і воно неповторне! Із задоволенням приймай участь у позанавчальних заходах, проявляй ініціативу – це дозволить розширити коло знайомств. Тому намагайся відразу ж включатися в ту різноманітну позанавчальну студентську діяльність, якою дуже багатий наш університет, різноманітні заходи відкриті для всіх, хто прагне до яскравого та насиченого життя. Вчися старанно і розважайся на повну. Знайти баланс між позанавчальною діяльністю та навчанням часом справді важко, але це важливе досягнення. Треба намагатися встигати всюди, оскільки ці п'ять років минуть набагато швидше, ніж ти собі уявляєш. Потім буде що згадати.
- **Плануй, плануй та ще раз плануй.** Ти вже знайомий із фразою: «Від сесії до сесії живуть студенти весело»? Постарайся зробити все, щоб вона не стала твоїм девізом, інакше стреси, червоні очі, «хвости» та перездачі стануть прикрою реальністю. Налаштуйся на те, що підготовка до сесії починається з першого заняття. Перед черговою лекцією не лінуйся хоча б швидко переглянути конспект попередньої. Якщо в матеріалі ти щось не зрозумів, не соромся звернутися до викладача – краще, якщо ти запитаєш його зараз, ніж він потім – на іспиті. Поводься активно – виступай з доповненнями, уточненнями, запитуй.

Студент першого курсу, пам'ятай, що перше враження – найстійкіше. Тому в перші семестри навчання слід проявити себе якнайкраще, долаючи будь-які труднощі. Сприймай негатив, якщо він є як тимчасове явище. Не замикайся в собі і не залишайся наодинці зі своїми проблемами. Звертайся до куратора навчальної групи, викладача, активу факультету, курсу, групи.

Також можна звернутися до соціально-психологічного центру та отримати кваліфіковану допомогу психолога.

НАСНАГИ Й УСПІХІВ У НАВЧАННІ!