

Рекомендации студентам по организации своей учебно-профессиональной деятельности в период обучения в колледже

Данные рекомендации помогут студентам наиболее удачно адаптироваться в учебном заведении и избежать проблем, связанных с различными психологическими трудностями.

1. Главное – стремиться выработать свой индивидуальный стиль учебно-профессиональной деятельности, то есть не обязательно быть «как все» или «копировать» действия «особо одаренных» или «успевающих» студентов. Успех в учебе можно достигать самыми разными способами. Поэтому само обучение – это своеобразное «экспериментирование» с самим собой. В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

2. Правила тактичного поведения и эффективного слушания на уроках

- Слушать и слышать другого человека – это настоящее искусство, которое очень пригодится в будущей профессиональной деятельности.

- Если вы с чем-то не согласны с преподавателем, то не обязательно тут же перебивать его и, тем более, высказывать свои представления, даже если они и кажутся вам верными. Перебивание преподавателя на полуслове – это верный признак невоспитанности. А вопросы следует задавать либо после занятия, либо выбрав момент, когда преподаватель сделал хотя бы небольшую паузу, и обязательно извинившись.

3. Правила конспектирования лекций

- Не следует пытаться записывать подряд все то, о чем говорит преподаватель, важно уловить главную мысль и основные факты.

- Желательно оставлять на страницах поля для своих заметок.

- Используйте при конспектировании сокращения, которые каждый может «разработать» для себя самостоятельно.

4. Правила подготовки к зачетам и экзаменам

- Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» - это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если вы самостоятельно подготовили такие «шпаргалки», то, скорее всего, и экзамены вы будете сдавать более уверенно, так как у вас будет сформирована общая ориентировка в учебном материале.

5. Как победить лень и начать воспитывать волю

Довольно часто мы не можем победить свою лень или справиться с другими негативными характеристиками. Воспитание воли и умений сознательно регулировать свое поведение становятся очень важными задачами в процессе саморазвития студента.

1. Понаблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя *цель*.

2. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать. Ты справишься!

3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше.

4. Овладей тремя самовоздействиями: самоодобрением, самоубеждением и самоприказом.

5. Пользуйся любым благоприятным случаем, чтобы привести в действие принятое решение. Здесь и теперь, а не там и тогда.

6. Умей отступить. Но всегда помни, что такие тактические поражения не должны мешать твоей уверенности в стратегической победе. Один срыв – это совсем не повод ставить крест на начатой работе с собой.

7. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями. Награждай себя за достигнутый успех.

6. Как управлять своими эмоциями в трудных ситуациях

1. Полностью избавляться от эмоций неразумно и невозможно. Ведь нет эмоций плохих или хороших.

2. Необходимое условие хорошего настроения – хорошие взаимоотношения с людьми. Доброжелательное отношение – залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.

3. Если у тебя возникло раздражение или злость, не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за ними, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько несерьезна эта причина. Всё это способствует угасанию негативных эмоций.

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше «отыграй» эти эмоции внешне, но «мирным» путем, без нанесения «эмоциональных ударов» по людям.