



Советы психолога студентам - первокурсникам

Ты поступил в колледж и можешь смело называть себя первокурсником. Ты уже многого добился. Но это не конец, а самое начало пути: впереди тебя ждет жизнь студенческая. И хоть ты и продолжишь учиться, процесс обучения будет сильно отличаться от того, к чему ты уже привык, - от учебы школьной.

Основные отличия колледжа от школы

Теперь ты - студент. А студенту предоставляется больше самостоятельности, чем школьнику. Преподаватели будут относиться к тебе как к взрослому человеку, оставляя за тобой больше прав, чем учителя в школе. И как ты распорядишься своей свободой, будешь ли прогуливать лекции и практику. или с особым усердием примешься за учебу, зависит только от тебя.

Право выбора для того и дается студенту, чтобы он сам контролировал свои поступки и как взрослый человек учился за них отвечать.

Атмосфера колледжа благоприятно действует на многих вчерашних школьников. Они становятся совсем другими людьми: более активными, открытыми, творческими. Главное - не бояться проявлять себя, не теряться.

1. Улыбайтесь.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд,

и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

2. Не ведите себя высокомерно.

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего, склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью - то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь.

4. Принимайте коллектив таким, каков он есть.

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

5. Учитесь трудолюбию и не ленитесь.

Помните, Вы на виду у коллектива и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или наоборот стать хорошим стартом для новых отношений.

6. Будьте готовы помогать другим.

Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.

Помните, «все тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что все раскроется и вас накажут.

8. Не обсуждайте других.

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.

Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

Не бойся сохранять свою индивидуальность и выделяться из толпы. Не бойся принимать участие в мероприятиях, которые хоть немного тебя увлекают. Возможно, тебе придется немного подстраиваться под коллектив или поменять привычки и образ жизни. Не паникуй, если тебе будет неудобно! Так всегда бывает на новом месте. Главное - не замыкайся и не стесняйся!

