

Памятка обучающимся

Семь полезных советов по быстрой адаптации в колледже

Что такое «адаптация»? Это привыкание к чему-то новому, освоение правил и навыков. Скорость такого приспособления к новой окружающей среде зависит от индивидуальных особенностей и вашего характера: степени открытости и общительности, умения находить контакт с людьми, восприятия внешнего мира и перемен в нём. Одним это интересно и просто, другим же – волнительно и сложно. Но, так или иначе, существуют несколько принципов, которые помогут и тем, и другим.

Совет №1. Тайм-менеджмент – прежде всего

Обучаясь в колледже, нужно научиться перестраиваться, согласно расписанию занятий, которое изменяется достаточно часто. Поэтому будьте готовы к тотальному планированию времени и сил с учетом учебной нагрузки.

Учтите, что нарушение расписания занятий чревато наказанием. Пропуски и опоздания не приветствуются и могут повлечь за собой нежелательные последствия вплоть до отчисления.

Совет №2. Нет неважных предметов

Одинаково серьезно относитесь ко всем дисциплинам, не обращая внимания на их роль. Распространенная ошибка первокурсников – это невнимательность и пропуски занятий по каким-либо предметам, которые на первый взгляд никак не связаны с выбранной профессией.

На самом деле нет никакого разделения на «обязательные» и «вспомогательные» предметы. Проходить аттестацию придется по всем изучаемым дисциплинам.

Совет №3. Учитесь конспектировать

Не рассчитывайте на то, что вы запомните содержание лекции или найдёте информацию «как-нибудь потом». Именно традиционное конспектирование многократно повышает эффективность обучения.

Старание записать слова педагога на лекции дословно, гонка за его речью – излишни. Лекция это не диктант, а способ прояснить существенные и сложные моменты в рамках конкретной дисциплины или

темы. Поэтому учитесь фиксировать важные моменты: термины и определения, формулы, алгоритмы, методики, чтобы в дальнейшем вспомнить детали и воспользоваться ими на практике. В процессе лекции нужно определить важные мысли и второстепенные моменты, быстро их записать в понятном виде.

Совет №4. Старайтесь влиться в коллектив

Развивайте дружеские отношения, новые знакомства. Так или иначе вам придется сидеть с кем-то за одной партой, работать в команде, общаться и взаимодействовать.

Чем раньше изучите свое окружение, тем быстрее найдете единомышленников и друзей, поймете с кем и как можно объединять усилия в решении возникающих задач. Обязательно обменивайтесь с одноклассниками контактами (номер телефона, социальные сети), так будет легче осваивать программу сообща: обмениваться материалами и лекциями, готовиться к экзаменам и зачетам, советоваться. Дружить со всеми никто не обязан, но знать, к кому можно обратиться за помощью при необходимости, или кому может потребоваться ваша помощь, с кем интересно общаться, все же полезно.

Совет №5. Не спешите в последний ряд

Зачастую обучающиеся спешат занять места за последними партами аудитории. Это распространённая ошибка. Во-первых, именно на задние ряды педагог тратит больше внимания и сил. Во-вторых, прятаться за спинами одноклассников – далеко не лучший способ добиться успеха в учёбе. Ведь вы приходите за знаниями, а не за пустой болтовней.

Старайтесь занимать оптимальные места: первые парты (за ними сидят все желающие, а не только «ботаники»), центральные ряды с хорошим обзором. Если у вас есть ограничения по состоянию здоровья (например, плохое зрение), то учитывайте этот факт. Вам важно видеть и слышать педагога, вникать в материал.

Совет №6. Не бойтесь насмешек

Не опасайтесь показаться смешными, есть вопросы – задавайте. Восприятие материала, дисциплины – дело индивидуальное. То, что для одного студента оказывается легким, для другого может превратиться в серьезную проблему.

Из-за банального стеснения одноклассников или боязни показаться глупым, более 60% студентов не задают вопросы на занятиях. А зря! Во-первых, уточнение деталей может помочь и другим участникам учебного процесса. Во-вторых, даже если вопрос покажется глупым, это не испортит вам репутацию. Скорее наоборот - такой подход демонстрирует вовлеченность учащегося, активность на занятиях и стремление постигнуть предмет, лучше подготовиться. Задав вопрос, можно решить его раз и навсегда, не тратя потом силы и время на самостоятельные поиски информации.

Совет №7. Не забывайте отдыхать

Порой первокурсники настолько ответственно подходят к учебе (особенно в первое время), что просто забывают об отдыхе – прогулках на свежем воздухе, интересах и хобби. Это тоже ошибка.

Отдыхать важно и нужно, в противном случае будет страдать качество обучения и усвоения материала. Поэтому планируйте каждый день, выделяя время на учебу, домашние обязанности и отдых. Не забывайте также про полноценный сон и правильное питание, необходимые для хорошего физического и психоэмоционального состояния.

Подготовил педагог-психолог Виктор Байчук. [Контакт в VK: vk.com/psych_taviak](https://vk.com/psych_taviak)