

12 СОВЕТОВ ПЕРВОКУРСНИКАМ ДЛЯ БЫСТРОЙ АДАПТАЦИИ

Попадая в новую среду или коллектив, каждый из нас переживает это событие по-своему, поэтому начало новой работы осложняется эмоциональным потрясением, стрессом, необходимостью установления новых контактов, познания правил и пр. Первокурсники колледжей и вузов переживают по данному поводу не меньше, ведь они еще не знают, что их ждет, что и как им предстоит пройти, в каких условиях, с кем они столкнутся и пр. В этой статье мы расскажем, как быстро адаптироваться в новом коллективе с наименьшими потерями.

Адаптация первокурсников – что это такое? Термин «адаптация» в простом или дословном значении может представить как «привыкание», «освоение действующих правил». Скорость такого «варианта приспособления к новой окружающей среде» зависит от индивидуальных особенностей и характера человека: степень его открытости и общительности, умение находить контакт с людьми, восприятие внешнего мира и новых правил, навыки по следованию установленным требованиям и границам и пр. Одним пребывать в новых условиях интересно и просто, другим же – волнительно и сложно.

Адаптация первокурсников «активируется» после их зачисления в «студенческие ряды», с началом нового учебного года. Именно с этого момента начинается настоящее «погружение» в студенческую жизнь: новая форма и продолжительность занятий, требования к студентам (внешний вид, поведение и пр.), новые педагоги и их требования к учащимся и предмету, новые виды работ, новый коллектив (группа), с которым предстоит пройти (как минимум!) 4-летнюю подготовку по выбранной образовательной программе и т.д. Согласитесь, на первокурсника моментально сваливается такая груда новшеств, к которым за один день просто не то что не привыкнешь, но и так сразу не разберешься в них. Поэтому «новичкам вуза» приходится осваивать все каноны «на ходу», непосредственно сталкиваясь с ними.

В процессе адаптации студентов можно выделить несколько основных этапов: Первый – ознакомительный, когда «новичок» впервые слышит о каком-либо правиле и изучает его, старается заполнить и в перспективе применить по ситуации;

Второй – основной, реализующий, когда учащемуся приходится соблюдать изученные требования и параметры, чтобы продолжать обучение в вузе, зарабатывать достойную репутацию среди друзей и педагогов, добиваться успехов и пр. Третий – нарушающий, когда учащийся по каким-либо причинам не исполняет свои обязанности или не реализует свои права. Здесь могут наступить самые разные последствия (вплоть до отчисления из учебного заведения за нарушение правил пребывания в нем). Первые два этапа адаптации действуют на протяжении всего периода обучения, так как требования и правила колледжа или вуза могут изменяться, дополняться и пр. Третий этап – следствие «непокорности» или невнимательности учащегося.

Чтобы облегчить процесс привыкания первокурсников, специалисты НЧОУ ВО АЛСИ подготовили несколько советов. Они помогут Вам в короткие сроки освоиться в новой среде и спокойно учиться, учитывая все требования и правила.

Совет №1. Изучите учебное заведение изнутри, как можно раньше и быстрее, до зачисления в студенческие ряды. Для этих целей ежегодно образовательные центры с целью привлечения внимания абитуриентов и их родителей проводят специальные «презентационные мероприятия» — Дни открытых дверей. В этот день каждый желающий может прийти в интересующее его учебное заведение, посетить специальную презентацию, получить ответы на возникающие вопросы, оценить «внутренние условия» (ремонт, оснащение и пр.). Согласитесь, первое впечатление порой играет немаловажную роль, привлекая или отталкивая человека и пр. Дни открытых дверей проводят по решению администрации в строго установленный день и время. Поэтому данное мероприятие носит индивидуальный характер. Дату его проведения следует уточнять на официальном сайте или позвонив в секретариат, обратившись на вахту и пр.

Проведение «ознакомительной экскурсии» позволяет абитуриентам посмотреть на ситуацию собственными глазами, лично увидеть: где им предстоит учиться, что предлагает учебное заведение (направления подготовки, материально-техническая база, педагоги и пр.), поговорить с текущими студентами и узнать условия обучения (требования педагогов, сложность обучения и пр.). Притом все

это происходит еще до 1 сентября и до подачи документов! Согласитесь, предварительное знакомство с образовательным центром – отличный шанс понять: стоит туда поступать или нет, подходит оно Вам или нет и пр. Это поможет новичку сориентироваться: что и где искать во время учебного процесса, расположение аудиторий и корпусов, отделов и пр.

Совет №2. Тайм-менеджмент и расписание занятий. В каждом учебном заведении действует свое расписание занятий, подвергаемое коррективам или пр. Если в школе оно носит стандартный и стабильный характер (утверждается на триместр/семестр или весь учебный год), то в техникумах, колледжах и вузах оно носит «плавающий характер». Студенты вынуждены еженедельно перестраиваться, так как расписание занятий у них изменяется так часто (каждую неделю новый график). Поэтому будьте готовы к тотальному планированию времени и сил с учетом учебной нагрузки. Учтите, что отклонение от расписания занятий чревато наказанием. Пропуски и даже мелкие опоздания не приветствуются педагогами и могут повлечь за собой такие последствия, как «отработка», выполнение дополнительных заданий, отчисление. Поэтому тщательно планируйте свободное время с учетом действующего (актуального!) расписания занятий. Тайм-менеджмент Вам в помощь и жить станет гораздо легче!

Совет №3. Seriously относимся ко всем дисциплинам, не обращая внимания на их роль (основная или вспомогательная). Самая распространенная ошибка первокурсников – это невнимательность и непосещение общеразвивающих или неосновных дисциплин, которые на первый взгляд никак не связаны с выбранной профессией. На самом деле нет суровых разграничений – обязательный или вспомогательный предмет. Педагоги в любом случае будут оценивать степень усвоения материала, выработку конкретных навыков учащегося. Проходить аттестацию придется по всем изучаемым дисциплинам в одной из форм: зачет или экзамен. Поэтому не стоит пренебрегать одними занятиями и не посещать их, отдавая предпочтение более серьезным или интересным парадигмам.

Совет №4. Конспектируйте емко и кратко. Самой распространенной ошибкой первокурсника является старание записать слова педагога на лекции дословно, гонка

за его речью. Зачастую новички колледжа или вуза воспринимают лекцию, как диктант. На самом же деле, миссия лекции – прояснить существенные и сложные моменты в рамках конкретной дисциплины или темы. При этом студент должен фиксировать лишь отдельные моменты: термины и определения, формулы, алгоритмы, методики, чтобы в дальнейшем вспомнить детали и воспользоваться ими на практике.

Совет №5. Используйте сокращения во благо. Не спешите дословно и детально фиксировать лекционный материал. Используйте в ходе конспектирования всевозможные сокращения: стандартные, общепринятые, понятные только Вам или собственноручно изобретенные. Можно даже изобрести «словарь сокращений» и вести его в конце тетради, а все аббревиатуры использовать повсеместно (на других предметах, семинарах и пр.). Поверьте, скорость конспектирования возрастет в разы.

Совет №6. Развиваем дружеские отношения, новые знакомства и вливание в новый коллектив. Данный этап неизбежен. Так или иначе Вам придется сидеть с кем-то за одной партой или на одном ряду, работать в команде, общаться и взаимодействовать. Конечно, во время занятий особо не поразговариваешь и не познакомишься со всеми. Но что Вам мешает совмещать приятное с полезным: во время «переклички», которую педагог, как правило, проводит в начале занятия, запоминать лица и имена, а на переменах просто подходить и знакомиться, общаться, обменяться опытом и интересами? Чем раньше Вы изучите свое окружение, тем быстрее найдете единомышленников и друзей, поймете с кем и как можно выгодно взаимодействовать. Обязательно обменяйтесь с одногруппниками контактами (номер телефона, социальные сети), так будет легче осваивать программу сообща: обмениваться семинарами и лекциями, готовиться к экзаменам и зачетам, советоваться и пр. Запомните, дружить со всеми никто не обязан, но знать, к кому можно обратиться за помощью при необходимости или кому оказать помощь, с кем Вам приятнее общаться все же следует. Как гласит народная мудрость, один в поле не воин. Поэтому старайтесь влиться в коллектив и совместно преодолевать преграды.

Совет №7. Не верьте слухам и пользуйтесь принципом «доверяй, но проверяй». Рано или поздно первокурсники начинают «наводить справки» о преподавателях, уточняя у старшекурсников требования каждого педагога, какие «поблажки» он предоставляет, необходимость отработок, «преимущества» от активности на занятиях и пр. Не стоит слепо верить слухам. Отношения педагога со студентом индивидуальны, поэтому один может рассказать о преподавателе с положительного ракурса, а другой – негативно отозваться. Как себя покажете, так и будут строиться отношения с лектором и экзаменатором. Не верьте во всевозможные страшилки. Например, что у Арины Родионовны экзамен можно сдать только со второго раза. Если хорошо подготовиться к аттестации, активно работать на занятиях, принимать участие в научных конференциях, зарабатывать достойный авторитет, то любой предмет и экзамен будет легко преодолеть.

Совет №8. Не надейтесь на помощь одного учебника или изучение предмета за одну ночь. Готовьтесь к сессии заранее. Первокурсники не сразу осознают необходимость самообразования и самоизучения дисциплин. Фактически, теорию придется изучать самостоятельно, а практику развивать на занятиях, во время стажировки и проведения лабораторных работ, решения кейсов и ситуационных задач. Прочитать один учебник и вникнуть в предмет – недостаточно. Будьте готовы к работе с большим объемом информации, притом доминировать будет научная литература. Готовиться к зачетам и экзаменам следует заранее, ведь в билете будут присутствовать как теоретические вопросы, так и практические задания. Поэтому важно хорошо разобраться в дисциплине, а на это потребуется время и силы. Идеальный вариант – периодическое повторение пройденного материала или поэтапное повторение/погружение за 3-7 дней до аттестации.

Совет №9. Не торопитесь занимать места в последнем ряду. Зачастую студенты спешат занять места за последними партами аудитории. А ведь это самая распространенная и банальная ошибка. Во-первых, именно на задние ряды педагог тратит больше внимания и сил. Во-вторых, прятаться за спинами одногруппников – далеко не подвиг. Вы пришли за знаниями, а не за пустой болтовней. Если же последние ряды – единственное свободное место для занятий, то это совсем другой

вопрос. 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 (плохое зрение и пр.), то учитывайте этот факт. Важно все видеть и слышать, вникать в материал.

Совет №10. Не бойтесь показаться глупым, есть вопросы – задавай. Восприятие материала, дисциплины – дело индивидуальное. То, что для одного студента оказывается легким, для другого может превратиться в серьезный барьер и проблему. Из-за банального стеснения одногруппников 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 повод лишиться репутации и пр. С одной стороны, такой подход демонстрирует вовлеченность учащегося, активность на занятиях и стремление постигнуть предмет. С другой, показывает стремление преодолеть проблему, лучше подготовиться. Не бойтесь насмешек со стороны одногруппников. Задав вопрос, можно решить возникшую проблему раз и навсегда, не терзая себя потом изнурительными тренировками, разбором дополнительной литературы и упражнений.

Совет №11. Не бойтесь выступления перед публикой. Далеко не в каждом из нас присутствуют ораторские и актерские способности, но для студентов навык публичного выступления важен и обязателен. Работа на семинарах буквально заставляет новичка отвечать за кафедрой перед группой: рассказывать тему или вопрос, решать задачу, отвечать на вопросы аудитории и педагога. Самый простой способ преодолеть страх публичных выступлений – активно работать на всех занятиях, чаще отвечать у доски, принимать участие в научных конференциях. Поверьте, это работает на 100%: студент просто привыкает к такому темпу и образу жизни.

Совет №12. 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 самая серьезная 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. Полноценный сон, правильное питание творят чудеса: укрепляют память и иммунитет, успокаивают нервную систему.