Психологические рекомендации первокурсникам

Поздравляем! Ты – студент. Это – новая социальная роль, которую тебе предстоит освоить. В чем же ее отличие от роли ученика?

Прежде всего, как студент ты получаешь большую свободу и самостоятельность по организации своей собственной жизни. Но в этом таится и определенная опасность. В школе необходимо готовиться практически к каждому уроку, а здесь – только к семинарам. Зачеты и экзамены кажутся еще очень далекими. Да и родители меньше напоминают о необходимости заниматься. Тебе самому придется организовывать свою студенческую жизнь.

Руководствуясь определенными правилами, Ты сможешь в скором времени стать НАСТОЯЩИМ СТУДЕНТОМ.

Выдели время для ежедневной учебной подготовки.

Не верь расхожему мнению, что от сессии до сессии живут студенты весело... Сессия всегда подкрадывается незаметно. И надо быть к ней готовым заранее, чтобы успешно ее сдать и не создавать себе излишних стрессов

Лучше каждый день заниматься по часу, чем перед экзаменом сидеть над учебниками днями и ночами.

Посещай все лекции, семинары и практические занятия.

Личное присутствие на занятиях дает возможность для более глубокого усвоения материала.

Обязательно пиши конспекты.

Не надейся «на помощь друга». По чужим конспектам очень трудно готовиться. Кроме того, когда ты сам пишешь конспект, работают одновременно несколько видов памяти: слуховая, зрительная, моторная.

Проявляй активность на лекциях и семинарах:

задавай вопросы, выступай с докладами и сообщениями и прочее. Такая позиция дает тебе возможность не только лучше усвоить учебный материал, но и создать хорошую репутацию у преподавателя.

А это в дальнейшем - зачет автоматом или отличная оценка на экзамене.

Учись с удовольствием.

Все что мы делаем с любовью и интересом, дает нам не только отличное самочувствие и настроение, но и раскрывает наши творческие возможности и способности. Любовь и интерес к учебе определяется во многом лично тобой. Находи важные, нужные, увлекательные элементы во всем, что ты делаешь. Даже самая скучная работа может быть полезна, если ты осознаешь, что это дело формирует у тебя какое – то положительное качество: например – терпение, усидчивость и т.д.

Участвуй во внеучебной студенческой жизни.

Ошибка многих людей в том, что они постоянно ждут прихода доброго волшебника, который придет и развлечет их, сделает счастливее и разнообразнее их жизнь. Стань таким волшебником для самого себя!

Отдел по воспитательной работес молодёжью УО «БелГУТ» (педагог - психолог, социальный педагог каб.209)