

Как адаптироваться

Рекомендуется учащимся групп нового набора

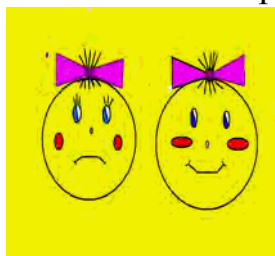
Первокурсник! В твоей жизни начинается новая эра! Теперь ты с гордостью можешь заявить во всеуслышание: «Я – лицеист!».

Ты попадаешь в незнакомый коллектив, в новое для тебя учебное заведение. Наверняка тебя захватывают множество разных, подчас достаточно противоречивых чувств, возникают и некоторые трудности в общении, поэтому позволю дать тебе некоторые советы, которые могут облегчить твою жизнь.



Что тебе надо учитывать при знакомстве с новым коллективом?

Если говорить про общение со сверстниками, то самая распространенная ошибка



здесь – неумение сломать сложившиеся ранее стереотипы. Первокурсник выбирает такую тактику поведения с новыми знакомыми, которая имела место в общении со старыми друзьями, – в результате он, скорее всего, столкнется с непониманием, будет непременно испытывать трудности в общении.

☺ Необходимо помнить: новое общество каждому человеку предъявляет свои **НОВЫЕ** требования, ведь каждый из нас индивидуален, неповторим в своем роде. Может у кого-то из нас появится шанс начать свои отношения заново и совсем по-другому, не так как это было раньше, главное суметь проявить себя!

Что делать если ты чувствуешь себя одиноким?

Новые впечатления влекут за собой новые ощущения. Попадая в незнакомую атмосферу, ты можешь испытывать положительные эмоции (чувство свободы, независимости, доверие преподавателей как ко взрослому человеку и, плюс ко всему, ощущение ответственности: не на кого положиться, кроме как на себя). Но, конечно, могут появиться негативные ощущения: непонимание со стороны незнакомого коллектива, которое влечет за собой чувство отчужденности, замкнутости, одиночества («Я боюсь познакомиться с этой девушкой, молодым человеком, потому что как-то не вписываюсь») и, как следствие, ощущение дискомфорта. Но в основном это бывает в первый месяц – два. Но не забывай, что поведение человека зависит от его темперамента. Если девушка, юноша – активная личность, то они берут на себя роль лидера. Место в группе определяется качествами личности, то они берут на себя роль лидера. Место в группе определяется качествами личности, сложившимися ранее. Хотелось бы пожелать тебе, учащийся-первокурсник, просто оставаться самим собой.

☺ Будь естественным, искренним, доброжелательным, терпеливым к мнению окружающих. Помни: твои однокурсники такие же девчонки и мальчишки, как и ты.

Конечно, первое время налаживание отношений будет волновать тебя гораздо больше, чем успехи в учебе, но не забывай, что свой авторитет в твоей группе можно легко погубить заметно «отличаясь» плохими отметками и не «въезжая» в учебный материал.



☺ Психологам приходится констатировать, что мало кому присущи самоорганизованность и пунктуальность. Поэтому надо стараться себя дисциплинировать, научиться распределять время и распоряжаться им разумно. Спешка, постоянные опасения туда опоздать, а здесь не успеть, нарастающий словно снежный ком, список дел, которые надо выполнить, - все это приводит к нервно-психической перегрузке.



☺ Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», то обычно и дальше все идет гладко и ровно, без всяких срывов.

☺ Бойся опоздать, ибо «догоняющий» учащийся всегда рискует не успеть и потерпеть неудачу.

Здесь опять нелишне подчеркнуть: ☺ залог успеха – в планировании своего времени. Помни: кто регулярно в течение 10 минут подготавливает свой рабочий день, тот сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами.

С расписанием ты уже знаком. Так что ☺ возьми за правило приходить в аудиторию заблаговременно, т.к. учащийся, входящий в аудиторию после звонка, производит впечатление, по меньшей мере, несобранного, необязательного и вызывает не самые благоприятные по отношению к себе чувства и эмоции со стороны преподавателей.

☺ Правильно чередуй труд и отдых: после занятий в лицее и обеда: 1,5-2 часа на отдых (прогулка, хозяйственные дела и пр.). Во время подготовки к занятиям через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхай 10 минут. Смотри, не перепутай 50 минут труда, 10 минут отдыха, не наоборот.

☺ Физкультура и спорт повышают работоспособность. В твоём распоряжении спортивный, тренажерный залы, различные спортивные секции, да и стадион от общежития недалеко находится – дорогу перейти. Избегай переутомления и однообразного труда (например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги). Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, рисованием, конспектированием.



Для того чтобы за время обучения в лицее сохранить свое здоровье, надо познать самого себя, особенности своего темперамента и индивидуального стиля деятельности с тем, чтобы дать себе выйти на простор творчества, самореализации в соответствии со своими возможностями.

Например, трудно заставить холерика выполнять одну и ту же монотонную работу, ему нужна смена «декораций» - что ж, поучи в комнате, затем посиди, поучи в парке (можешь при этом бегать кругами – это несколько уймет твой пыл), но пообещай себе, что выучишь от «сих до сих», а то холерики склонны забывать, что они делали и с легкостью переключаются на что-нибудь другое. Сангвинику будет необходима работа в компании сверстников, меланхолику нужна спокойная обстановка для того, чтобы готовиться к занятиям и бегущий вперед холерик будет совсем не к стати, но для этого у нас есть комната самоподготовки в общежитии и читальный зал в колледже. Флегматику надо гораздо больше времени чтобы разобраться в материале, что ж это тоже надо учесть и изучать материал в несколько подходов. ☺ Если ты заинтересовался и хочешь узнать свои особенности получше – приходи, побеседуем, разберемся.

Успехов тебе в учебе!

Педагог-психолог Пузырина А.А.