

## Советы педагога-психолога студенту-первокурснику

---

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 ох как сильно отличаться от того, к чему ты уже привык, - от учебы школьной. Однако - где наша не пропадала? Прорвемся!

Обучаться в нашем колледже не так уж трудно, главное – уловить ритм, в котором работает система и не пускать все на самотек. Чтобы было легче адаптироваться к новым условиям пребывания в колледже необходимо:

- наладить контакт с окружающими людьми. С самого начала нужно настроиться на коммуникабельный лад, побороть все свои стеснения и везде, где только можно, знакомиться;
- выучить имена всех своих преподавателей, посещать все лекции, наладить контакт с однокурсниками и желательно с некоторыми из них сдружиться по-настоящему;
- ознакомиться со зданием, в котором будешь обучаться: походить по его коридорам, посмотреть, где расположены аудитории, столовая, библиотека и т. д. Этим советом не стоит пренебрегать, так как чаще всего первокурсники опаздывают на лекции из-за того, что не смогли быстро найти нужную аудиторию;
- выяснить, сколько времени потребуется, чтобы добраться до важных для вас объектов (учебных аудиторий, библиотеки, спортзала...);
- настроиться на рабочий лад, так как первый курс – самый важный и насыщенный;
- хорошо зарекомендовать себя перед преподавателями (так студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента»);
- посещать все лекции, выполнять все задания. Пропуски и их накопление приводят к печальным последствиям;
- определиться с новым режимом дня: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг;
- оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических;
- для успешного усвоения новых знаний рекомендую вечером вспоминать, что нового вы узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Эта хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать.

В колледже работает педагог-психолог (комната психологической разгрузки, 2 этаж, с 8-16 часов), который всегда поможет в трудной ситуации.

*Желаю успеха!*  
*Педагог-психолог ТОГБПОУ*  
*«Железнодорожный колледж имени В.М. Баранова»*  
*Яровицына Марина Антоновна*