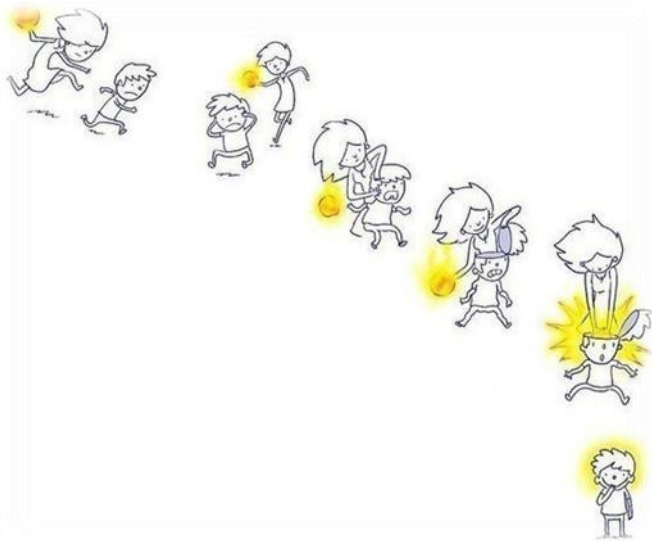




Справка для первокурсника.



Помните тот счастливый миг, когда вы, замирая от волнения, нашли свое имя в списке зачисленных? Это был настоящий праздник! Но за праздниками, как известно, следуют будни. Безусловно, абсолютно каждому студенту довелось быть какое-то время первокурсником. На долю его выпадает множество мероприятий и событий. И вчерашнему школьнику не всегда легко вписаться в новую, студенческую жизнь. Итак, несколько полезных советов о том, как адаптироваться в новой социально-психологической ситуации студенчества.

Необходимым условием успешной деятельности студента является освоение новых для него особенностей учебы в высшем учебном заведении, которые не вызвали бы ощущение внутреннего дискомфорта и блокировали возможность конфликта со средой. На протяжении начального курса складывается студенческий коллектив, формируются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности.

Незнакомая обстановка, незнакомые лица, незнакомые предметы. Что должен чувствовать студент-первокурсник?

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет динамический стереотип, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить низкую успеваемость и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других – ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение.

Адаптация первокурсников – это сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовки

учащихся к обучению, спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития. Различная обстановка по-разному влияет на поведение и психологическое состояние первокурсников. Одно поведение, одни чувства в обществе друзей, другое – в незнакомом коллективе, третье – на виду у преподавателей. Некоторые преподаватели о первокурсниках, только поступивших в училище, к сожалению, судят по первому впечатлению, забывая, что у каждого из них свой период адаптации. Необычная, новая обстановка, новые товарищи, незнакомые преподаватели, множество трудностей – все это может отрицательно воздействовать на психику первокурсника и сделать его на какой-то период пассивным, осторожным или, наоборот, неуравновешенным, раздражительным.

Конечно, каждый первокурсник период адаптации проходит по-своему, с большими или меньшими трудностями, но вот проблемы, как выяснили психологи, у них у всех одни и те же. Разделить их можно на три основных категории.

1. Нет оценок – нет проблем?

Занятия в вузе коренным образом отличаются от того, к чему они так привыкли в родной школе – начиная от обстановки в самой аудитории и временем лекции, заканчивая методикой преподавания и отсутствием оценок.

Многих именно это последнее обстоятельство сильно расслабляет и грозит в последствие весьма неприятными эксцессами во время сессии.

- К тому же некоторым предстоит сделать ещё и очень неприятное для себя открытие – а нужна ли была именно та специальность, на которую с таким трудом удалось поступить?
- **Вывод:** Если вы уж задали себе этот вопрос, то искать ответ нужно как можно раньше. Вполне может быть, вы эту специальность раньше представляли в «розовом» свете или попросту программу по ней не потяните. Как тут быть, решать каждому самостоятельно, но вот мучиться пять лет и потом переучиваться, согласитесь, не стоит.

2. Бюджет времени.

Многих расслабляет не только отсутствие оценок на занятиях, но и возможность безнаказанно прогуливать лекции. А сессия только кажется

длинной – список предстоящих экзаменов на доске, как правило, это выражение только подтверждает.

Ещё проблемы – это приспособиться к длинной лекции, научиться быстро ориентироваться с подбором нужной литературы, приходить в общежитие вовремя и т.д.

- **Вывод:** Старайтесь вовремя выполнять задания, помните, одна вовремя сданная работа ценится преподавателем гораздо выше, чем сданные в последний момент шесть, сделанные к тому же впопыхах. Пропуливать или нет лекции – это ваша проблема, а не преподавателя, только помните, что догонять всегда труднее. Вспомните о внутренней дисциплине и о том, что, по утверждению психологов, любую привычку можно привить за 40 дней.

3. Новые отношения.

Привычные друзья, знакомые до боли лица учителей – всё в прошлом. Рядом совершенно чужие люди, с которыми предстоит ещё пять лет общаться. Есть вероятность завести друзей, не меньше вероятность завести и недруга. Первые полезней. Вторые просто так не заводятся.

Новые преподаватели, у каждого свой характер и свои требования.

К общежитию на первых порах тоже нелегко приспособиться.

- **Вывод:** Во всём нужно находить свои положительные стороны. Одногоруппники не в меньшей мере заинтересованы в том, чтобы подружиться с вами, а не стать врагами. Преподаватели любят увлеченных студентов. В общежитии можно приятно провести время и познакомиться со старшекурсниками, которые могут вам много рассказать, как можно тем или иным способом наладить отношения с теми же преподавателями.

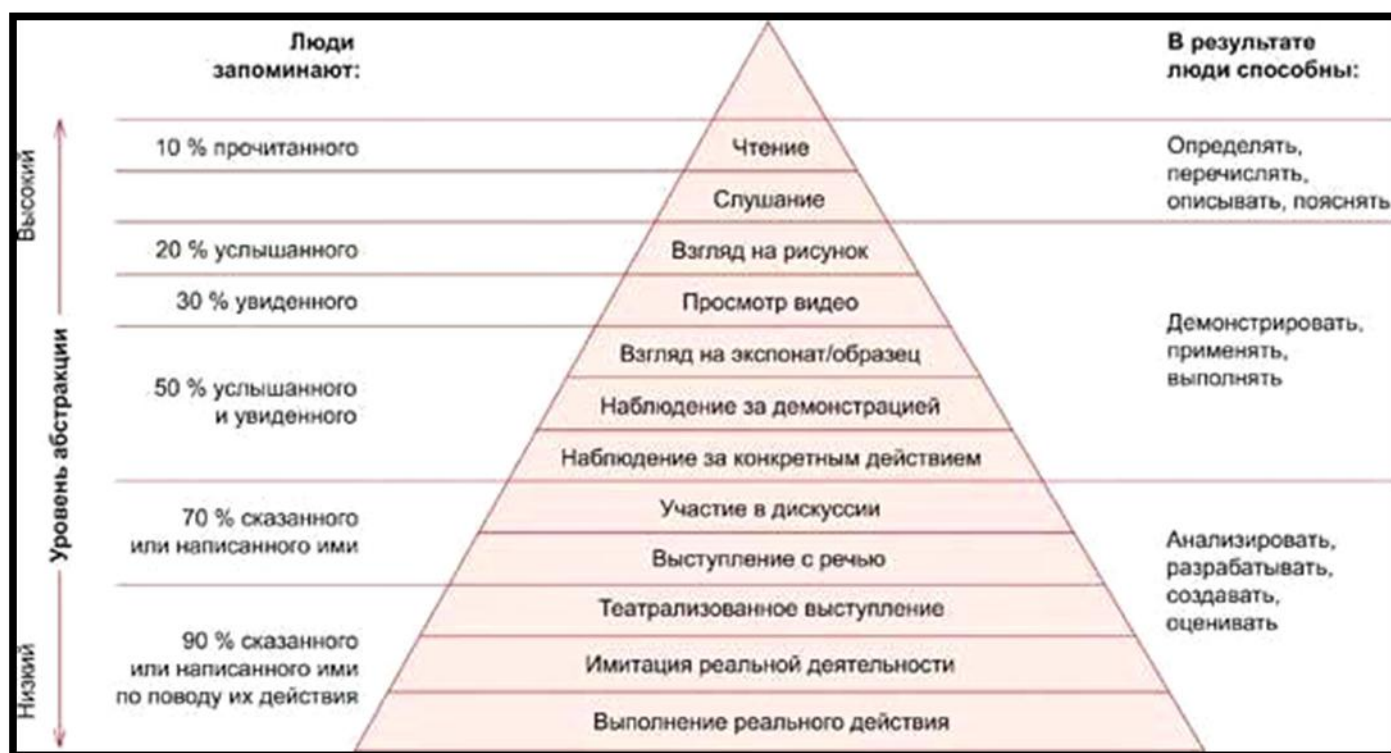
Карачевская Алена, УП-12-1.

http://studynote.ru/studgid/pomosch/adaptatsiya_students_v_vuze/

Как эффективно учиться?

Вам не придется постоянно доказывать собственные знания, как это было в школе на уроках. Преподаватель будет просто читать Вам свои лекции, и в Вашей власти даже не писать конспект. Университет – то место, которое делает Вас самостоятельным и ответственным одновременно. Разумеется, вы можете не посещать лекции. Но на экзамене Вам будет достаточно сложно. И кто будет в этом виноват? Никто, кроме Вас – и Вы в скором времени это поймете. Так что лучше всего готовиться к зачетам и экзаменам заранее, писать конспекты и усердно трудиться. Если Вы желаете как можно успешнее получать высшее образование, но при этом не сидеть постоянно за книгами в библиотеке, то наша статья Вам очень пригодится.

Конус обучения:



Эдгар Дейл в 1969 году выявил наиболее эффективные способы обучения. Результаты исследований он представил в виде схемы "Конус обучения".

Эдгар Дейл пришел к выводу, что:

- слушать лекции на тему или читать материалы по предмету – это наименее эффективный способ выучить что-либо;
- обучать других и использовать изучаемый материал в собственной жизни – это наиболее эффективный способ выучить что-либо.

Эдгар Дейл преподавал ученикам один и тот же учебный материал, но разными способами. А потом анализировал их способности вспоминать изученную информацию после окончания обучения.

Хотя в основу конуса действительно положены результаты исследования Дейла, процентные данные вычислялись не Дейлом, а его последователями в результате их собственных исследований. Даже хотя Конус обучения, получивший широкое распространение, содержит не совсем точные данные, он является руководством для самых эффективных техник обучения, какие только способен воспринять человеческий мозг. Конус обучения наглядно объясняет, почему фрагменты из фильма запоминаются лучше, чем прочитанная книга на ту же тему. Фильм использует аудио и визуальные аспекты, которые человеческий мозг более склонен запоминать.

Как эффективно изучить и запомнить какую-либо тему:

1. Проводите лекции.

Хотя слушание лекций – это один из худших способов усвоения материала, чтение лекций по своей теме (как преподаватель) – один из самых эффективных.

2. Пишите статьи.

Если у вас есть блог или веб-страница, вы можете компилировать статьи по своей теме.

3. Создавайте видеопрограммы.

Даже если у вас нет собственного блога или веб-страницы, сейчас существует масса видео порталов, например, Youtube, куда вы можете выкладывать свои видеоматериалы для бесплатного просмотра. Это очень эффективный метод, так как вы готовите лекционный материал, который доступен не узкому кругу слушателей лекции, а потенциальной мировой аудитории.

4. Обсуждайте с друзьями.

Один из самых простых и доступных вам технических приемов – общение с людьми вашего социального круга. В любой подходящий момент выносите на обсуждение интересующую вас тему и доносите до своих друзей все имеющееся у вас богатство знаний на эту тему. Чем с большим количеством людей вы это обсудите, тем выше вероятность того, что вы вспомните этот материал в будущем. К тому же существуют буквально сотни способов

проводить подобные дискуссии он-лайн, принимая участие в форумах по интересам, чатах или в социальных сетях.

5. Делайте это сами.

Чему бы вы ни учили других, вы должны быть уверены, что делаете это сами.

Помните, что данные, приведенные в Конусе обучения – это не догма. У каждого может быть свой подход к обучению. Успешное обучение возможно только в том случае, если Вы выбрали ВУЗ осознанно, и хотите изучать именно те науки, которые предлагает Вам высшее учебное заведение.



Нуриева Лейла, ПХ-11.
<http://vk.com/psychologiaa>

Как побороть лень?

Пожалуй, это самый насущный вопрос, который задает себе современный человек.

Лень это настоящая проблема, а поскольку она существует ее необходимо безотлагательно решать и принимать меры, так как к этому состоянию зачастую добавляется и состояние чрезмерной апатии, недовольства жизнью и уныния. Все эти состояния являются крайне негативными и от них нужно избавляться как можно быстрее.

В период лени в человеке граничат два состояния, первое состояние это тогда когда вы сами понимаете что вам нужно подниматься, перестать лениться, и начинать действовать. Второе состояние абсолютно противоположное первому. В этом состоянии вас пугает и отталкивает сама мысль о том, что вам нужно работать, при одной мысли что вам «нужно», «надо», «необходимо» у вас происходит внутреннее отторжение. Происходит это, потому что ваше подсознание интерпретирует эти слова по-своему, для подсознания «надо» - означает, что надо не для себя, а для кого-то другого. Вот поэтому в первую очередь вы должны ставить себе задачу - не потому что «надо», а потому что «хочу», здесь кроется очень важная деталь.

Как побороть лень?

Первое что необходимо сделать - это **поставить жизненные цели**, так как без них нет мотивации работать и достигать определенных вершин. Дробите цель на более мелкие части, пишите себе задания на каждый день на обычном листе бумаги, это поможет вам сконцентрироваться на более определённых задачах, и помните о том, что вы должны «хотеть» выполнить эти задачи.

Важным толчком к повседневной деятельности выступает физическая нагрузка, особенно в тех случаях, если вы являетесь работником интеллектуального труда. ***Делайте каждое утро зарядку и принимайте контрастный душ***, это поможет вам не только взбодриться, но и зарядится энергией на весь день. После физических упражнений организм пребывает в тонусе, в результате вам будет намного легче приступить к задуманной деятельности.

Можете даже выпить чашечку кофе и включить какую-то приятную вам музыку, это непременно пойдет на пользу и даст еще один толчок для вашего хорошего настроения.

Важным фактором продуктивной деятельности является и рабочая обстановка. ***Приведите в порядок свое рабочее место***, все вещи должны

лежать на своих местах. От окружающей обстановки зависит ваше настроение, а в итоге и ваша продуктивность.

Зачастую нам приходится выполнять монотонные задания, которые очень сильно утомляют и убивают всякое желание работать. В таких случаях рекомендуется делать небольшие перерывы с выполнением одного задания и **переключаться на выполнение другой задачи**, это привнесет разнообразие в вашу рутинную работу и не даст заскучать.

Так же от любой работы **не забывайте отдыхать, делайте перерывы** 10 – 20 минут между выполнением того или иного задания. Во время этого перерыва пройдите по улице, можно так же сделать несколько физических упражнений.

Есть так же один интересный способ заставить себя работать, это **перестать вообще, что-либо делать**. Вот так вот просто лягте на диван и смотрите в потолок, через время вы сами заметите, что в вас зародится непреодолимое желание, что-то делать, такова человеческая природа. А если быть уж совсем откровенным, то лени на самом деле не существует, все мы с вами что-то постоянно делаем, вопрос заключается в другом - «на сколько эффективны наши действия?».

И, конечно же, **хвалите себя за результаты**. Зачем? Потому что вы получите моральное удовольствие от проделанной работы, и в результате вы снова захотите получить позитивные эмоции, это будет служить вам дополнительной мотивацией в преодолении вашей лени.



Ковшова Дарья, ПХ-11.
<http://psyznaiyka.net>

Книги, которые стоит прочитать.

"Легкий способ перестать откладывать дела на потом". Нейл Фьоре.

Откладывание дел на потом – зачастую не свидетельство лени, а симптом потери мотивации. Вот уже тридцать лет автор, известный психолог Нейл Фьоре, успешно использует в работе с клиентами-прокрастинаторами простую стратегию: перестать себя корить за неудачи и несовершенство, сменить позицию с «я должен» на «я сам этого захотел», определить личные и рабочие цели и составить план их достижения, в котором будет сразу зарезервировано время на отдых. А чтобы реализовать стратегию, нужно воспользоваться пошаговой методикой, описанной в этой книге. Если вы стремитесь повысить свою эффективность, избавившись от привычки откладывать дела, это ваша книга.

"Формула успеха, или философия жизни эффективного человека". Н.И.Козлов.

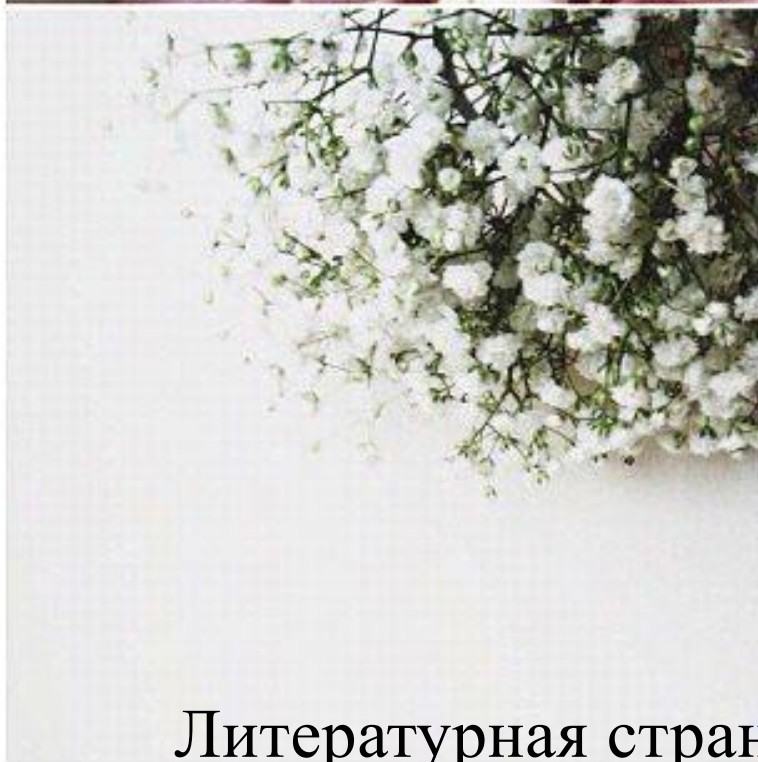
Не важно, каким делом вы занимаетесь: делаете ли вы деньги или ищете смысл жизни, строите сотрудников или воспитываете детей, любое свое дело вы делаете или эффективно, или нет. Так вот, эта книга о том, как быть эффективным в любом деле. В этой книге представлено новое направление в психологии — Синтез-технология. Объединяя в своем содержании все, что проверено практикой и реально работает, она имеет свое лицо. Синтез-технология — это психология действия, а не созерцания, это собрание «ноу-хау», но не мешок разрозненных рецептов, а последовательно построенная система. Это — реальная психология для деловых и эффективных людей: для предпринимателей и психологов, руководителей и домохозяек, для всех тех, кто хочет стать — универсальным бизнесменом!



Ковшова Дарья, ПХ-11.

С днем учителя!

Дорогие наши преподаватели, в этот прекрасный осенний день мы хотели бы поздравить Вас с вашим профессиональным праздником! Мы хотим Вас поблагодарить за все то, что вы для нас делаете - ведь вы воспитываете нас духовно, а это, на самом деле, много. Ведь именно через ваши руки проходит много людей, которые в будущем, может и не становятся профессорами или учеными, но становятся людьми настоящими, которые не пройдут мимо в трудную минуту и всегда помогут нуждающимся. Вы становитесь для нас вторыми родителями, которые видят нас такими, какие мы есть на самом деле. Вы делаете из нас людей, которые видят намного больше обычного человека, ведь психолог - это не профессия, а призвание, которое призывает чувствовать. И хотелось бы вам пожелать, главное, здоровья, и никогда не стареть сердцем. С праздником!



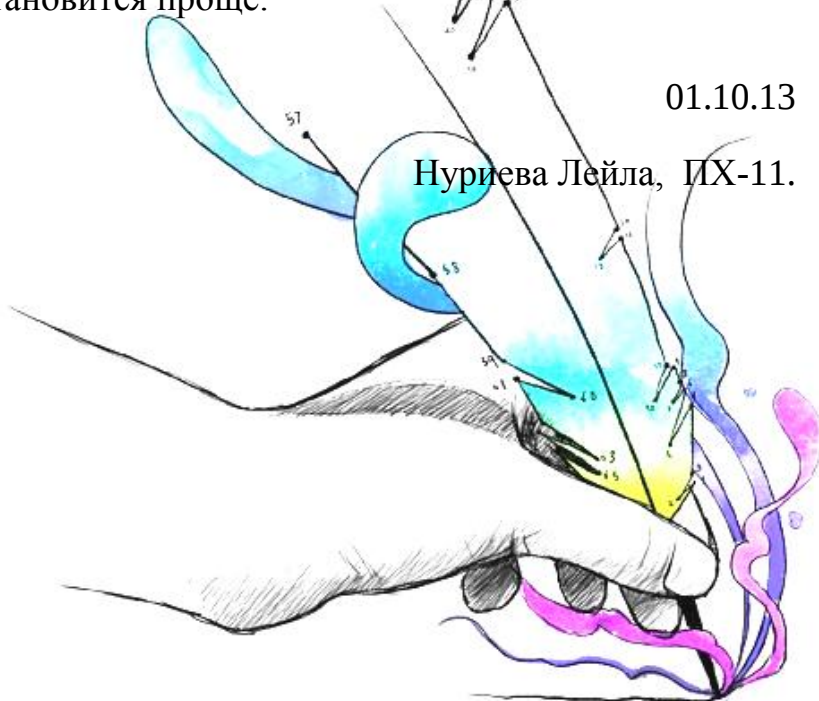
Сиверин Игорь, УП-12-2

Литературная страничка...

Когда по орбите движется наша планета,
То путь её замкнут.
И век бесконечно долог.
А я достаю из книги с прогнанных полок,
Пытаясь найти вопросы к своим ответам.
Занятная вещь – наука о чьих-нибудь душах.
Ведь зная чуть больше,
вряд ли захочется спорить.
Идет человек к Вам рассказывать, как он разрушен,
А Вы расскажите ему, как надо построить.
Да, мы обязательно будем сшивать прорехи,
И не навредим.
И выпустим все на волю.
А после поймем, что даже в обычном смехе,
Есть что-то немного от трепета и от боли.
Порою пройти напролом почти невозможно,
Тогда закрывай глаза и иди на ощупь.
С наукой такой в голове жить, конечно, сложно,
Но если ее применять - то становится проще.

01.10.13

Нуриева Лейла, ИХ-11.



"Creativity is the power to connect the
seemingly unconnected."

Дорогие читатели!

Ежемесячная психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**» - это газета для тех, кому интересны проблемы психологии, кто стремится познать себя и разобраться в окружающих.

«**Ψ НОВОСТИ**» - это газета, которая откроет перед вами безграничные просторы интереснейшей информации. Мы постараемся сделать ваше времяпрепровождение в компании с нашей газетой увлекательным и запоминающимся!

Психологическая газета «**Ψ НОВОСТИ**»

Гл. редактор – Чиликин А.Н
Зам. гл. редактора – Мактамкулова Г.А.
Редакционная коллегия: Нуриева Л.Т., Ковшова Д.В., А.В. Карачевская,
И.А.Сиверин
Редактор-оформитель – Нуриева Л.Т.

Со всеми пожеланиями, предложениями и замечаниями обращаться: 5 корпус, 4 этаж, кафедра психологии