

В ВУЗЕ КАК ДОМА: АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКА

Перемены в жизни кто-то воспринимает с радостью, кто-то – как данность, а кого-то они могут ввергнуть в депрессию. Так или иначе, решать, как себя вести в изменившихся условиях, предстоит каждому. Для многих первокурсников смена статуса школьника на статус студента – большой стресс. Чтобы узнать, как облегчить процесс включения в университетскую жизнь, корреспондент «ВУ» сходил в Центр практической психологии НГПУ и проконсультировался с директором Ниной Игоревной Айзман.

– Войти в новую, студенческую жизнь действительно не всегда легко. Мы проводили исследование для того, чтобы выявить опасения, которые могут возникнуть у вчерашнего школьника после поступления в вуз. Выяснилось, что ребят посещают различные мысли: сложно влиться в новый коллектив, страшно потеряться в незнакомом городе, примут ли городские одногруппники человека из деревни, как найти общий язык с соседями по комнате в общежитии, – рассказывает Нина Игоревна Айзман. – Кто-то без родительского контроля не может правильно организовать свое время. Многие скучают по школе и не могут найти ничего общего с одно-

группниками или боятся не освоить часть предметов и быть отчисленными из университета после первой же сессии.

В общем, факторов, которые мешают сосредоточиться на учебном процессе, достаточно много. Некоторые не могут справиться с эйфорией: «Поступил! Дело сделано!» – и забывают о том, что получение студенческого билета лишь маленький шаг на пути к высшему образованию. Учеба в университете проходит в более свободной форме, чем в школе, где на следующем уроке обязательно спросят, да еще и домашнюю работу проверят. Но как показывает практика, вариант подготовки по схеме «придет сессия –

выучу» срабатывает крайне редко, ведь отложенные задачи растут, как снежный ком, и к началу сессии могут превратиться в неподъемные долги.

– Стоит понять, что первый год учебы – это ваша визитная карточка на следующих курсах, – комментирует Нина Игоревна Айзман. – И чтобы ваша визитка была солидной и давала в последующем бонусы, мы рекомендуем с самого начала обучения следовать простым советам, которые помогут быстро адаптироваться в вузе.

В настоящее время 56 студентов 1 курса Института естественных и социально-экономических наук (ИЕСЭН) НГПУ стали участниками экспериментальной тренинговой программы «Адаптация первокурсника», которая поможет стабилизировать психическое состояние студентов, получить адекватное представление о профессии и обучении в вузе, научить элементарным навыкам эффективного межличностного взаимодействия, активизировать интеллектуальный и личностный потенциал.

В основной части тренинга включен групповой разбор теоретического материала, который закрепляется ролевыми играми или индивидуаль-

ными упражнениями. Продуктивность тренинга в сравнении с другими формами коллективной работы объясняется тем, что человек усваивает 10% из того, что слышит; 50% из того, что видит; 70% из того, что проговаривает; 90% из того, что делает сам. В ходе тренинга участники имеют возможность переоценить и отработать новые способы поведения. В группе создается творческая обстановка и доверительная атмосфера, что способствует раскрытию каждого участника, более эффективному усвоению знаний, выработке умений и навыков саморегуляции.

В настоящее время планируется обучающий тренинговый цикл занятий с преподавателями-кураторами первокурсников, которые будут в своих группах реализовывать данную программу. Однако Центр практической психологии НГПУ проводит также индивидуальные и групповые консультации, тренинговые программы различной направленности. С полным перечнем услуг центра можно ознакомиться на сайте НГПУ (раздел «Структура НГПУ – Центры»).



Екатерина
Давыдова



Директор Центра практической психологии НГПУ Нина Игоревна Айзман

15 советов по быстрой адаптации в вузе

от директора Центра практической психологии НГПУ кандидата психологических наук, действительного члена профессиональной психотерапевтической лиги Нины Игоревны Айзман.

1. Позитивный настрой. Все, что мы делаем с интересом, раскрывает наши способности и дает больше возможностей. Находи увлекательное во всем, что ты делаешь. Понятно, что нельзя одинаково любить все предметы. Но экзамены сдавать необходимо. Для этого попробуй «подготовить» свою психику. Предположим, ты типичный гуманитарий и не очень любишь естественные науки. На лекции мысленно представь, что ты уже – крупный ученый, совершивший открытие в области нанотехнологий, Лауреат Нобелевской премии по физике (химии...). И тогда информация будет наделена смыслом, станет более интересной.
2. Постарайся познакомиться со всеми одногруппниками как можно быстрее. Тема для разговора может быть любая. Главное – общайся.
3. Избегай критики и обсуждения других студентов и преподавателей. Помни: все тайное всегда становится явным.

4. Не замыкайся «в себе»: найди товарищей в своей или параллельных группах.
5. Реже жалуйся и ходи с недовольным выражением лица, как будто тебе все должны.
6. Помогай своим одногруппникам. Тогда они тоже тебе помогут.
7. Организуй с товарищами «группу поддержки». Вместе пишите доклады, ходите в библиотеки, готовьтесь к семинарам.
8. Выучи, как зовут преподавателей и предмет, который они ведут. Сразу узнай все о предстоящих зачетах и экзаменах.
9. Знай свое расписание (и перерывы).
10. Выдели время для ежедневной учебной подготовки. Лучше каждый день заниматься по часу, чем перед экзаменами сидеть над учебниками круглосуточно.

11. Посещай все лекции, семинары и практические занятия. Так ты лучше усваиваешь материал, потому что работает несколько каналов восприятия: визуальный – то, что ты видишь, аудиальный – то, что слышишь, и двигательный – когда ты пишешь.
12. Обязательно пиши конспекты.
13. Проявляй активность на лекциях и семинарах. Это поможет тебе не только лучше понять материал, но и создаст хорошее впечатление у преподавателя.
14. Введи себе за правило читать все объявления в вузе.
15. Старайся принимать участие во всех мероприятиях, проходящих на факультете и в университете.

Если же ты следуешь всем советам, а трудности все равно возникают – за помощью можно обратиться непосредственно в Центр практической психологии НГПУ (аудитория 231 ИЕСЭН НГПУ).