

Поради
першокурсникам

Перше вересня... Перші лекції... Перші викладачі... Ви прагнете стати професіоналом. А для цього спочатку треба стати студентом і навчитися організовувати власну навчально-професійну діяльність. Тобто навчитися правильно діяти на лекціях, і семінарських заняттях, самостійно працювати з навчальною та науковою літературою, писати наукові тексти курсові та дипломні роботи), удосконалювати свої здібності, розвивати пам'ять і волю, керувати своїми емоціями, вправлятися з конфліктними ситуаціями і багато іншого.

Головне - думати, аналізувати і формувати власний, неповторний стиль діяльності. Полегшити роботу студентам-початківцям зможуть наші поради-рекомендації.

Перші два тижні навчання кожного семестру видаються більшості студентів-першокурсників продовженням канікул. Є лише одна «неприємність» - треба відвідувати заняття в коледжі. Є й позитивна сторона цього. Ви зустрічаєтеся з друзями, дізнаєтеся про нове і цікаве, але ніхто з викладачів, здебільшого, не запитує пройдений матеріал. Незвично для студента-першокурсника. Читаються лекції. В коледжі це основний вид занять. Тому важливо навчитися тактовно поводити себе і продуктивно працювати на лекційних заняттях. Для цього слід засвоїти такі правила.

Правило 1. Слухайте і чуйте викладача. Додам: слухайте мовчки. Лекція - це не місце для знайомства та спілкування з однокурсниками, їх проводять задля ознайомлення студентів з основами професії.

Правило 2. Якщо Ви не погоджуєтеся з лектором, то зовсім не обов'язково одразу перебивати його. Інакше з перших днів увесь курс зрозуміє, що Ви - абсолютно невихована людина. У Вас виникає непереборне бажання висловитися або поставити запитання – викладач завжди радий Вас вислухати в останні хвилини лекції, після неї або на практичних і семінарських заняттях.

Правило 3. Якщо Вам нудно, все, що відбувається на лекції Вам далеке, то запитайте себе - а чи справжній Ви студент, якщо Вам нецікава лекція фахівця? Для початку спробуйте своїм виглядом виявити інтерес, потім - знайти важливе і цікаве для себе у словах викладача. Зацікавлений вигляд студента завжди робить маленьке диво. Викладач змінюється, працює захоплено. І Вам теж стане цікаво.

Правило 4. На лекціях слід вести конспект, тобто робити записи. Але не слід прагнути занотовувати все, що говорить викладач. Виділяйте головну думку, основні факти і спробуйте записувати їх своїми словами.

Правило 5. Конспект лекції студенти пишуть для себе. Тобто використовуйте скорочення, позначки, які, можливо, зрозумілі лише Вам. Одразу помітите, що швидкість конспектування на лекції значно зросла.

Правило 6. Конспект повинен, по-перше, бути кольоровим. Не лінуйтеся і використовуйте при написанні конспекту лекції кольорової пасти для виділення важливих думок, визначень, основних фактів тощо. По-друге, конспект повинен мати широкі поля. Вони потрібні студенту, щоб доповнювати конспект лекції при

підготовці до семінарів, занотовувати власні думки з приводу навчального матеріалу та записувати ті запитання, які варто з'ясувати на консультаціях викладача.

Правило 7. Обов'язково приходьте на всі лекції до всіх викладачів. По-перше, Ви зрозумієте, які питання навчальної дисципліни і як детально варто вивчати, де їх відшукувати і як тлумачити. По-друге, лише так ви зможете спілкуватися з фахівцем і накопичувати професійний досвід.

Як готувати домашні завдання

Рекомендації психолога студентам

1. Активно працюйте на занятті: уважно слухайте, відповідайте на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.
3. Точно й детально записуй, що задано з кожної дисципліни.
4. Навчися користуватися словниками й довідниками. Якщо матеріал, який подавали на занятті, є для тебе складним, повтори матеріал цього ж дня, навіть якщо наступне заняття буде лише через кілька днів.
5. Починаючи виконувати завдання, думай не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), а й про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.
6. Продумай послідовність виконання завдань з окремих дисциплін і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
7. Прибери зі столу все зайве - те, що може відвертати твою увагу. Приготуй те, що потрібно для виконання першого завдання (підручник, зошити, карти, олівці, словники, довідники тощо). Між завданнями роби перерви.
8. Спочатку спробуй зрозуміти матеріал, а потім його запам'ятати.
9. Перш ніж виконувати письмові завдання, зрозумій і вивчи правила до них.
10. Читаючи параграф підручника, став собі запитання: про що (або про кого) йдеться в цьому тексті тощо.
11. Шукай зв'язок кожного нового поняття, явища, про яке ти дізнаєшся, з тим, що ти вже знаєш. Співвіднось нове з уже відомим.
12. Якщо матеріал, який треба вивчити, великий за обсягом або складний, розбий його на окремі частини й опрацювай кожну частину окремо. Використовуй метод ключових слів.
13. Не залишай підготовку до доповідей, творів, творчих робіт на останній день, адже це потребує багато часу. Готуйся до них заздалегідь, упродовж кількох днів, рівномірно розподіляючи навантаження.
14. Готуючи усні завдання, використовуй карти, схеми. Вони допоможуть тобі краще зрозуміти й запам'ятати матеріал.
15. Складай план усної відповіді.
16. Перевіряй себе.

Як працювати з підручником

- 1.Прочитай весь навчальний матеріал з метою загального ознайомлення зі змістом.
- 2.Виясни значення важких слів, термінів і понять та висловів за допомогою словника, по записах у робочому зошиті.
- 3.Розподіли навчальні матеріали на частини.
- 4.Визнач головну думку автора, зроби записи у формі плану, тез.
- 5.Прочитай текст ще раз і постарайся переказати його зміст по пам'яті.

Як переказати текст

- 1.Уважно прочитай текст, запитання і завдання до нього.
- 2.Знайди в тексті відповіді на поставлені питання. Виконай всі завдання.
- 3.Запам'ятай всі терміни і поняття, які виділені в тексті.
- 4.Склади план своєї розповіді.
- 5.Перекажи зміст тексту згідно із складеним планом, використовуючи у своїй розповіді нові терміни, поняття.

Як скласти план тексту підручника.

- 1.Прочитай заголовок тексту і подумай: який зміст покладено в заголовок?
- 2.Прочитай даний текст і постарайся виділити в ньому зрозумілі нові терміни.
- 3.Розглянь і постарайся зрозуміти малюнки і їх частини, що відносяться до тексту.
- 4.Прочитай текст окремо по абзацах і визнач, про що говориться у кожному з абзаців.
- 5.Склади план прочитаного тексту (пунктами плану можуть бути заголовки абзаців).
- 6.Закрий книжку, розкажи за складеним планом увесь текст, постарайся зрозуміти і запам'ятати його зміст.
- 7.Дай відповіді на всі питання в кінці тексту або на запитання, поставлені вчителем.

Рекомендації студентам щодо самоорганізації уваги

Правило перше. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб під час занять ніщо не відволікало Вас (візити товаришів, телефонні дзвінки).

Правило друге. Розпочинаючи роботу, попередньо організуйте робоче місце (воно повинно бути належним чином обладнано).

Правило третє. Розпочинаючи заняття, максимально мобілізуйте свою волю, намагайтесь перестати думати про те, що займало ваші думки перед цим. Кращий спосіб - попередній перегляд матеріалу, складання плану майбутньої роботи.

Правило четверте. Стійкість уваги залежить від того, наскільки добре ви розумієте вивчений матеріал (розуміння у великій мірі ґрунтується на знанні

попереднього матеріалу). Тому, приступаючи до вивчення нової теми, попередньо прогляньте попередній розділ, полистайте конспект. Якщо ж цей матеріал з будь-якої причини вами взагалі не вивчався, починайте з ліквідації існуючих прогалин.

Правило п'яте. Якщо зосередити увагу заважають хвилювання, тривога, побічні думки, то займіться конспектуванням. Із-за безперервності цей процес робить неможливим часті і довгі відключення уваги. Приблизно такий же ефект дає і читання вголос. Після того, як ви зумієте (пощастить) зосередити увагу, можна читати що себе.

Правило шосте. Читайте новий матеріал так, щоб він глибоко осмислювався. Але при цьому пам'ятайте, що занадто уповільнений темп сприяє частим відключенням уваги на побічні об'єкти.

Правило сьоме. Намагайтесь чергувати читання з обдумуванням і переказуванням рішення задач, придумуванням власних прикладів, так як це допомагає уникнути психічного стану монотонності, при якому стійкість уваги знижується. Зміна навчальних завдань не повинна бути надто частою: це призводить до зайвої метушні, поверхового сприйняття навчального матеріалу.

Правило восьме. Контролюйте, вгамовуйте мимовільне переключення уваги на сторонні предмети, об'єкти, викликане як зовнішнім подразненням (стук дверей, звуки автомобільного клаксона, чийсь голоси тощо), так і внутрішнім (розумові асоціації). Усвідомивши, що виникло мимовільне переключення уваги, намагайтесь вольовим зусиллям знову направити його в потрібне русло.

Правило дев'яте. Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на якийсь час "відключились", заставьте себе зараз же повернутися до того місця, де виникло відключення. Визначити його доволі легко: весь попередній текст при повторному читанні буде сприйматися як незнайомий. Звичайно, читати без таких повернень означало б даремно витратити час, займатися самообманом. Обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння матеріалу, але і будуть сприяти підвищенню загальної стійкості уваги.

Правило десяте. Не забувайте про гігієну розумової праці, нормальне освітлення і температури.

Як правильно працювати та організувати своє робоче місце.

1. Не берись до роботи, поки ти не приготував своє робоче місце й необхідне приладдя.

2. На парті (столі) не повинно бути нічого зайвого, для того щоб не відволікатися й не шукати необхідне серед зайвого.

3. Все приладдя розмістити у визначеному, по можливості раз і назавжди, встановленому порядку, щоб можна було все необхідне знаходити не мешкаючи.

4. Розпочавши роботу, не поспішай.

5. Не працюй до повної втоми, роби перерви.

6. Під час роботи не їж, не пий. Роби це під час перерв.

7. Не відволікайся під час роботи.

8. Якщо щось не виходить, не хвилюйся, зроби перерву, заспокойся й продовжуй роботу далі.

9. Вдало виконавши роботу, не вихваляйся, а ще раз перевір її.

10. Закінчивши роботу, прибери робоче місце: зошити, книжки, приладдя. Поклади все на визначене місце.

Самовдосконалення почніть з того, що:

➤ Складіть список власних негативних якостей, яких ви хотіли б позбутися, та позитивних, які бажали б набути або розвинути.

➤ Придумайте і включіть до плану кожного дня вправи щодо цього, контролюйте їх виконання.

➤ Сприяйте вияву позитивних емоцій, таких як любов, радість, веселість, співчуття, натхнення, і стримуйте у собі появу емоцій негативних, наприклад, заздрості, мстивості, злості та ін.

➤ Зовнішнє самовладання - це коли ви, навіть чимось розгнівані ведете себе, про стороннє око, так, як належить.

➤ Внутрішнє самовладання - це той ступінь володіння собою, коли ви не дозволите навіть з'явитися негативній емоції. Досягнення такого стану повинно стати вашою метою.

Методи і прийоми самовдосконалення

Нерідко так буває, що хтось з вашого оточення – чи то на роботі, чи в родині, чи серед знайомих - учинив щось, від чого у вас «закипає кров».

Зрозуміло, це на вас діє негативно не тільки морально, а й фізично (на ваше здоров'я). Існує три шляхи подолання такого стану:

● Перший "італійський спосіб" - не стримувати зовнішнього прояву почуттів, "відкривати свою злість". У деяких темпераментних народів це вважається цілком звичайним, але наші правила пристойності вимагають іншого. І ми маємо рахуватися з ними.

● Другий спосіб – про реагування, але в спосіб, прийнятний для суспільства. Переводьте негативні емоції в фізичні дії - послабьтесь наше внутрішнє напруження.

● Третій спосіб, навчитися якого найважче, - взагалі не дозволяти спалахувати злості. Це вже справжнє самовдосконалення, не лише зовнішнє, а й внутрішнє.

Як досягти внутрішнього самовладання

☒ У момент спалаху негативної емоції зумійте переконати самого себе, що причина, яка її породжує, не тільки з погляду вічності, а навіть з погляду сьогоденного дня чи тижня абсолютно не варта того, щоб через неї ви хвилювались. Адже мине день чи тиждень - і ви взагалі про неї забудете. Так навіщо ж нервувати?

✚ Подумайте про те, що хвилювання - загроза вашому здоров'ю. І тому зла жаринка всередині не повинна спалахнути, ви не допустите цього. Звичайно, ви не споглядатимете з "олімпійським спокоєм" на всі недоліки і помилки. Але збагніть, що роздратування, злість і крик - не найкращі поради в будь-якій ситуації. Зберігаючи спокій, швидше можна розв'язати якісь питання, ніж давши волю своїй люті.

✚ Людині властиво помилятися. Ви також часом помиляєтеся, чому ж вас так дратують помилки інших?

✚ Чи можна зарадити справі? Якщо ні, то ваше хвилювання взагалі ні до чого.

✚ Якщо ж діло можна поправити, то емоції глушити не слід, навпаки, хай вони перевтіляться у готовність одразу ж виправити ситуацію. А своїм ентузіазмом ви зможете запалити й тих, з чийої вини далася помилка.

✚ Краще помовчати або навіть на хвилинку відійти, аби тільки не вступати в запальні дебати. Інакше вогню вже не погасити.

✚ Найважливіше - вловити й зупинити початок розбрату. Коли ж він розгориться, гасити його вже пізно.

Як розвивати пам'ять.

(рекомендації психолога)

❖ **Готовність до запам'ятовування.** Запитайте себе: «Що я хочу побачити, почути?». Дайте собі установку: «Мені треба це запам'ятати. Я запам'ятаю цей матеріал надовго». Інтерес – це ціль. Пам'ять пов'язана з необхідністю використання інформації для себе: "Чи потрібна мені ця інформація? Для мене це? Я це запам'ятаю"?

❖ **Обсяг пам'яті.** Пам'ять здатна утримувати 7 одиниць інформації (плюс-мінус 2, залежно від матеріалу). Отже, треба відокремити головну інформацію.

❖ **Пам'ять - феномен розумової діяльності)** пам'ять пов'язана з мисленням. Запам'ятовувати треба за допомогою думок, порівнянь;

❖ **Послідовність - здатність збереження пам'яті.** Картини, образи, думки відтворюються в такому порядку, в якому вони запам'ятовувалися. Вчіть вірші, тексти в цілому.

❖ **Образи пам'яті повинні відстоятись.** Спроба запам'ятати різну інформацію веде до її втрати. Що робити? Дайте пам'яті відкласти інформацію. Для цього треба робити перерви.

❖ **Підсилення інформації.** Добре запам'ятовується інформація, яка одержана за допомогою різних раціональних форм. Ми запам'ятовуємо: 10% прочитаного, 20% почутого, 50% почутого і побаченого одночасно, 70% обговореного й переробленого самостійно.

❖ **Повторення - мати навчання.** Повторення необхідно проводити за такою схемою: повторення - зразу ж після вивчення, через 20 хв., через 60 хв., через 9 годин, через 24 години, через декілька місяців. Повторення - це не багаторазове читання! Це переказ прочитаного своїми словами.

Рекомендації як вчити вірші

❶ Вірш треба вивчати весь. Краще починати учти його за 3 дні до того моменту, коли він повинен бути вивченим; але якщо вірш треба вивчити до завтрашнього дня, то приготування уроків почніть з нього.

❷ Прочитайте вірш вголос: перший раз - тихо, другий – голосно. З'ясуйте всі незрозумілі слова і обороти. Прочитайте третій голосно і виразно. Кожного разу, читаючи вірш, ви повинні знати, що читаете саме для того, щоб запам'ятати. Вже при другому прочитанні треба спробувати вловити мелодію, ритм вірша.

❸ Зробіть двохвилинну перерву. Повторіть вірш вголос 2-3 при необхідності заглядаючи в текст. Між повтореннями робіть невеликі паузи. Спробуйте уявити собі описувані у вірші події, картини або його настрої.

❹ Через декілька годин повторіть вірш вголос 2-3 заглядаючи в текст і відзначаючи в пам'яті погано вивчені місця, після цього ще раз прочитайте текст, звертаючи увагу на інтонацію.

❺ Навіть якщо вірш вивчений повністю, перед сном повторіть його ще раз.

❻ Вранці наступного дня спочатку подивіться текст потім прочитайте його по пам'яті.

❼ Дуже довгі вірші слід вивчати частинами, але вивчення кожної частини починайте з повторення кінця попередньої.



8 способів, як змусити працювати

➡ Виберіть вдалий час. Пам'ять у літніх людей найкраще працює зранку, в той час як молоді люди легше запам'ятовують інформацію в середині дня.

➡ Записуйте. Стародавня китайська мудрість говорить: найтм'яніше чорнило збереже думки набагато довше, ніж пам'ять". Ведіть щоденник, у якому відзначайте всі визначні події.

➡ Стимулюйте свою пам'ять. Недавні дослідження показали: що кількість кофеїну, що міститься в чашці кави, може допомагати вам сконцентруватися.

➡ Спілкуйтеся з людьми, які розумніші за вас. Спілкування з таким людьми сформує у вашій підсвідомості стимул до розвитку пам'яті та ваших інтелектуальних здібностей в цілому. Це правило стосується також і сімейного життя.

➡ Вчіться у Леонардо. У книзі Майкла Гебла "How to Think Like Leonardo da Vinci" ("Як думати так само, як Леонардо да Вінчі") запропоновані різні стратегії, як можна поліпшити свої інтелектуальні здібності. Наприклад, автор пропонує всім бажаючим поліпшити свою пам'ять - навчитися писати або малювати іншою рукою.

➡ Слухайте Моцарта. Психологам вдалося довести, що "ефект Моцарта" дійсно працює. "Ефект Моцарта" полягає в тому, що під час прослуховування музики Моцарта мозок людини розпочинає вибудовувати більш складні зв'язки між блоками інформації, яка міститься в ньому. Як наслідок, людині потрібно набагато менше часу на те, аби що-небудь згадати.

➡ Тренуйте тіло для того, щоб тренувати розум. Дослідження показали, що під час виконання фізичних вправ у крові підвищується вміст кисню та прискорюється обмін речовин. Кров циркулює по всьому організмові, живлячи й мозок. Тому після виконання фізичних вправ мозкова активність стає значно вищою.

Як підготуватися до іспитів

● Приберіть усе зайве і те, що відволікає вашу увагу від безпосередньої мети - підготовки до іспиту. Заховайте від себе книжки, диски, телепрограму, відключіть телефон. Суворо скажіть собі: з 9-ої до 12-ої дня я повинен вивчити стільки-то.

● Почніть вчити з важких, незрозумілих тем, а легкі залишайте під кінець. Якщо складну тему відкладати на потім, вона висітиме, як дамоклів меч, не даючи вам спокою. У результаті якість запам'ятовування тем, які даються складно, різко знижується, якщо не зводиться до нуля. Виникає це тому, що ви намагаєтесь відкласти нерадісний момент.

● Справжня мати навчання - не повторювання, а використання. Не тримайте знання в собі, як в сейфі. Поділіться ними з дзеркалом, улюбленим собакою, батьками чи друзями. Можете час від часу робити репетицію іспиту: зробіть невеликі картки з номерами білетів, витягайте їх і відповідайте. Відповідайте вдумливо і серйозно, бо добра репетиція, - запорука успішної вистави.

● Запам'ятовувати матеріал треба осмислено, а не механічно. Не зубріть - це довго і дає ускладнення: варто перехвилюватися, забути хоч одне слово, як текст, вивчений таким способом, зітреться. Краще двічі прочитаний та переказаний, ніж п'ять разів прочитаний без переказу.

Поради для зняття нервового напруження

■ Не намагайтеся боротися з хвилюванням. Нехай хвилювання буде піднесеним.

■ Перед виступом пройдіться швидким кроком, прогулянка знімає м'язове напруження.

■ Перед виступом не сидіть, схрестивши ноги. Ви можете їх відсидіти - це трапляється дуже часто. Поки говорить попередній учасник, поставте обидві ступні на підлогу й подайтеся тілом вперед, поворухіть пальцями ніг, ви переконаєтесь, що обидві ноги у вас у повному порядку і готові діяти.

■ В очікуванні виступу тримайте руки вільно опущеними з боків. Ви відчуєте, як напруження покидає їх і йде в підлогу.

■ Тримаючи руки опущеними, потрусіть кистями, поворухіть пальцями. Це посилює кровообіг, а все, що посилює кровообіг, допомагає зняти напруження.

■ Уявіть, ніби ви сидите в пальті і відчуваєте його тяжкість на своїх плечах. М'яка тяжкість уявного пальта допоможе вашим плечам, а за ними і всьому тілу розслабитися.

■ Кілька разів поворухіть щелепою назад і вперед. Якщо при цьому ви відчуєте хрускіт кісток, значить, ви перенапружені, а після такої вправи вам стане легше розкривати рот.

■ Порахуйте зуби язиком з внутрішньої сторони.

■ Випробуйте старий добрий спосіб - глибоке дихання. Потрібно тільки пам'ятати: коли ви вдихаєте, живіт повинен випинатися.

■ Перед самим початком виступу скажіть собі: "Спокійно". Це не наказ, а порада. Ви говорите своєму мозку, своїм м'язам, своїм Нервам, своїй кровоносній системі, що потрібно заспокоїтися і розслабитися.

Пам'ятайте найголовніше - приймайте активну участь у суспільному житті групи та коледжу. Відвідуйте спортивні гуртки та секції, станьте активним учасником художньої самодіяльності. Адже студентські роки минають швидко, потурбуйтеся про те, щоб Вам було що згадати!