СПЕЦСЕМИНАР ДЛЯ ПЕРВОГО КУРСА

Привет, первокурсник! Давай обживёмся в вузе

Адаптация к вузовскому обучению: что с тобой происходит и как себе помочь

Психологическая служба ТвГМУ

С ЧЕГО НАЧНЁМ

Первый курс — это нормально трудно

К сентябрю изменилось почти всё: режим дня, еда, сон, окружение и объём информации.

ГЛАВНОЕ СЛОВО СЕГОДНЯ

Адаптация — это процесс приспособления организма, личности или группы к изменяющимся условиям среды.

Этот процесс идёт у всех, и им можно управлять.

КАРТА МАРШРУТА

Адаптация бывает трёх видов

Физиологическая

Тело привыкает к новому режиму, меняются: сон, еда, нагрузка, дорога до корпуса.

Психологическая

Голова привыкает к новым формам учёбы, контроля знаний и к большому объёму материала.

Социально-психологическая

Ты привыкаешь к группе, преподавателям, традициям и правилам вуза.

Причем все три идут одновременно — поэтому в сентябре и устаёшь сильнее обычного.

ВИД ПЕРВЫЙ

Физиологическая адаптация: привыкает тело

Это перестройка работы систем организма под новые условия жизни и учёбы.

- Новый режим дня — совсем не школьный
- У иногородних нет привычного домашнего питания
- Другой режим сна, особенно в общежитии

КТО ПРИНИМАЕТ УДАР ПЕРВЫМ?

Это - нейроэндокринная, пищеварительная и в какой-то степени сердечно-сосудистая системы. Именно им приходится подстраиваться под новые реалии — отсюда сонливость, «скачки» самочувствия и проблемы с желудком в первые недели.

ВИД ВТОРОЙ

Психологическая адаптация: привыкает голова

Это приспособление к новым формам преподавания, контроля знаний и к самостоятельной работе.

- Материала стало заметно больше, чем в школе
- Особые требования предъявляются к вниманию, восприятию, памяти и мышлению
- Многое приходится осваивать самому, без напоминаний и постоянной опеки

ЭФФЕКТ СНЕЖНОГО КОМА

Если с первого дня занятий не соответствовать повышенным требованиям, появляется риск академической неуспеваемости: одна невыученная тема тянет за собой неусвоенную вторую, затем третью — и так вплоть до сессии.

ВИД ТРЕТИЙ

Социально-психологическая: привыкают все вместе

Это приспособление личности к новым условиям социальной среды вуза.

- Знакомишься со своей группой и находишь новых товарищей и друзей
- Усваиваешь правила и традиции университета
- Стремишься занять в группе определённый социальный статус
- Осваиваешь модель поведения со студентами, преподавателями и администрацией

Хорошая новость: группа проходит все это вместе с тобой. Всем сейчас так же непривычно — просто не все это показывают.

ЧАСТЬ 1

Четыре условия умного труда как залог успешного обучения

Проверено физиологами — работает и на первом курсе, и на шестом

ОТКУДА ЭТО ЗНАНИЕ

Николай Евгеньевич Введенский

> *Выдающийся русский физиолог на основе многолетних научных исследований установил четыре условия, необходимых для плодотворного умственного труда.*
>
> **Н. Е. Введенский**

1. Во всякий труд надо входить постепенно
2. Необходимо работать ритмично
3. Требуется правильно сочетать труд и отдых
4. Должна соблюдаться привычная последовательность и систематичность деятельности

УСЛОВИЕ 1

Входи в работу постепенно

Первые 5–10 минут называются «рабочей установкой», или врабатываемостью.

Что помогает врабатываться

Привычная удобная обстановка, тишина, хорошая освещённость рабочего места и начало работы в одно и то же время.

Лучшее начало старта

Необходимо начинать с простого: повторить пройденное: обсудить связанный с изучаемой темой случай, уточнить термины, классификацию, выводы прошлого занятия — и только потом браться за новое и сложное.

Самоподготовка дома

Здесь период врабатываемости может быть и длиннее — до 20–30 минут. Это не «раскачка от лени», это психофизиология перехода от домашнего отдыха к работе.

УСЛОВИЕ 2

Работай ритмично — и мозг начнёт экономить силы

Если каждый день делать определённые действия в определённое время, формируется динамический стереотип поведения.

> *Динамический стереотип — высшее совершенство организации поведения живого существа.*

СРОК СБОРКИ ПРИВЫЧКИ — 1,5–2 МЕСЯЦА

Дальше нервная энергия расходуется экономно, производительность умственного труда значительно вырастет, и за меньшее время ты осваиваешь гораздо больший объём информации.

УСЛОВИЕ 3

Перерывы — не роскошь, а часть работы

45–90

минут работы

аудиторное занятие или самоподготовка

5–10

минут отдыха

обязательно после каждого блока

СЛИШКОМ ЧАСТЫЕ ПЕРЕРЫВЫ — ТОЖЕ ПЛОХО

Концентрация внимания снижается, и приходится заново тратить время на врабатываемость. А каждый лишний раз «загляну в телефон на минутку» стоит ещё 5–10 минут разгона.

УСЛОВИЕ 3 · ПРАКТИКА

Как отдыхать в перерыве

Так — да

- Проветрить помещение
- Походить, размяться
- Послушать музыку
- Завязать лёгкую беседу
- Дома рекомендуется выполнить аутогенную тренировку или медитацию

Так — нет

- Оставаться сидеть — ни в коем случае!
- Дробить работу на мелкие куски
- Уходить в телефон «на минутку»

Почему нельзя долго сидеть: в сидячей позе кровь застаивается в ногах и брюшной полости, и мозг недополучает питательные вещества и кислород.

УСЛОВИЕ 3 · ВЫХОДНЫЕ

Выходные нужны для смены впечатлений

После учебной недели голове нужен не «ещё один день за столом», а другие впечатления.

- Музеи, театры, кинотеатры, выставки
- Друзья и походы
- Лес, бег, лыжи, туризм

ЖИЗНЕННОЕ НАБЛЮДЕНИЕ

Многие советские академики доживали до очень преклонного возраста — и все выходные проводили в лесу, на лыжах, в походах. Умственный труд и движение отлично уживаются.

УСЛОВИЕ 4

Систематичность: лекарство от забывания

Систематичность — это строгая последовательность подготовки к занятиям.

1. После лекции проработать конспект
2. Внести в него необходимые дополнения
3. Уточнить недостающие данные

ЧТО ЭТО ДАЁТ К СЕССИИ

Студент, который так работает, подходит к сессии с 75 % уровнем необходимых знаний. Дальше достаточно лишь небольшого усилия, чтобы получить на экзамене высокую отметку.

ЧАСТЬ 2

Самостоятельная работа

Как сесть за учебник так, чтобы это правда сработало

ТЕХНОЛОГИЯ А

Готовимся к работе

1. Прежде чем браться за работу, продумай её так, чтобы в голове окончательно сложился план
2. До начала работы подготовь все учебные принадлежности
3. Убери с рабочего места всё ненужное и лишнее
4. Разложи нужные предметы в строгом порядке — чтобы рука находила их автоматически

Смысл в таких действиях простой: каждое «а где у меня...» посреди работы сбивает концентрацию внимания и возвращает тебя к врабатываемости.

ТЕХНОЛОГИЯ Б

Работаем

1. Сначала должна решаться более простая задача, и лишь потом — сложная и трудоёмкая
2. Во время работы не отвлекайся и не ешь до отведённого для этого времени
3. Учёба обязательно чередуется с отдыхом
4. Если что-то не получается — не переживай: сделай перерыв, обдумай решение и вернись к задаче
5. В случае полной неудачи не расстраивайся: перерыв — и возьмись за задачу, как будто решаешь её впервые

ЧАСТЬ 3

Лекции и конспект

Самая недооценённая часть студенческой жизни

ИССЛЕДОВАНИЕ

Четыре типа студентов на лекции

70 %

Писцы

Считают: чем подробнее запишу, тем лучше

13 %

Мыслители

Думают вместе с лектором, пишут тезисы и примеры

10 %

Слушатели

Почти не пишут, но внимательно слушают

7 %

Бездельники

Не пишут и не слушают

Узнал себя? Отлично — сейчас будет самое интересное.

ЧЕРЕЗ 20 ДНЕЙ

Кто что вспомнил

90 %

Мыслители

воспроизвели материал лекции

15 %

Писцы

хотя писали больше всех

10 %

Слушатели

0 %

Бездельники

ВЫВОД, КОТОРЫЙ СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

Дословная запись не равна пониманию. Мыслители пишут в шесть раз меньше, а помнят в шесть раз больше. Пиши меньше, думай больше.

Как конспектировать лекцию

1. Под диктовку записывай только дефиниции, прямую речь и дословные тезисы известных учёных
2. Веди записи кратко и своими словами — так включается мышление и запоминается смысл
3. Заранее просмотри материал темы: понимать лекцию и выделять главное станет заметно легче
4. Составь личный словарь сокращений, например: В — вывод, О — определение, Д — доказательство, t — время и т.д.
5. Пиши только на одной стороне страницы — на обороте потом появятся новые сведения с практики

Как конспектировать лекцию

6. Оставляй: свободное место между строк и поля — для примечаний и новых записей
7. Если преподаватель дал план лекции — запиши его и веди конспект по этому плану
8. Цитаты и ссылки на научные источники с указанием страниц вноси в конспект
9. Помни о скорости: лектор говорит около 60 слов в минуту, ты пишешь 30, поэтому учись писать кратко
10. Перечитай и доработай записи в тот же день, в порядке исключения — на следующий

ДОРАБОТКА КОНСПЕКТА

Вечером того же дня

- Отредактировать и уточнить формулировки
- Заполнить пропуски
- Выяснить смысл всех непонятных терминов и неясных мест

Красным	подчеркнуть дефиниции и ключевые слова
Зелёной волной	отметить противоречивую информацию
Оранжевым	свои комментарии — на полях или между строк

ЗАЧЕМ ВСЁ ЭТО

Такой конспект работает годами

ГЛАВНЫЙ БОНУС

Обработанная таким образом лекция годна для использования весь срок обучения в вузе — вплоть до выпускных государственных экзаменов.

Полчаса вечером сегодня — это часы, которые ты не потратишь на пересдачу и на подготовку к госэкзаменам через несколько лет.

ЧЕСТНО О ГЛАВНОМ

Первая сессия — это стресс, и это признают все

Для большинства первокурсников начало обучения и первая сессия — настоящий стресс. Ты не один такой.

Сентябрь

Спецсеминар по профилактике стресса

Октябрь

Спецсеминар по профилактике конфликтов

Декабрь

Психология общения в студенческой среде

Все спецсеминары проводит психологическая служба университета — приходи.

ЕСЛИ ЗАПОМНИТЬ ТОЛЬКО ПЯТЬ ВЕЩЕЙ

Шпаргалка первокурсника

1. Входи в работу постепенно: первые 5–10 минут — разгон, это нормально
2. Держи один и тот же режим 1,5–2 месяца — дальше он начнёт работать на тебя
3. После 45–90 минут — перерыв 5–10 минут, и он не проходит сидя
4. Конспект дорабатывай в тот же день: это те самые 75 % знаний к сессии
5. На лекции будь мыслителем, а не писцом

У тебя всё получится!

А если станет тяжело — не тяни и приходи. Помогать первокурсникам — это наша работа.

Психологическая служба ТвГМУ