

## Советы первокурснику

Уважаемый Первокурсник!

Обучение в высшем учебном заведении для современного молодого человека – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста с высшим образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является актуальной темой для каждого, кто переступил порог вуза.

В век информационных технологий и Интернета мы предлагаем вам посмотреть на процесс адаптации с точки зрения работы вашего мобильного телефона и «приложений» на нем. Итак, «приложения» — это стратегии, умения и навыки, которые помогают в успешной адаптации к новой системе обучения и социальных отношений. В первую очередь необходимо пересмотреть содержимое своего «жесткого диска» и решить, какие приложения необходимо скачать, какие — обновить, а какие — удалить.

### Приложение «Проактивность»



Проактивность — это, по сути, способность действовать вне зависимости от внешних обстоятельств, только за счет собственной воли. Если в школе вы пользовались этим навыком только для того, чтобы иногда поднимать руку на уроке, то теперь все будет по-другому. Придется все делать самому: узнавать расписание, искать аудитории, готовиться к занятиям. Именно проактивность поможет ежедневно проявлять инициативу, ведь в вузе полезно задавать вопросы преподавателям и старшекурсникам, искать возможности для развития: следить за новостями, принимать участие в научных и исследовательских проектах и общественной жизни. Эксперты говорят, что у проактивных людей шансы на успех всегда выше, независимо от того, о какой области идет речь.

### Приложение «Нетворкинг»

Часто школьные друзья после выпускного вечера разъезжаются по разным городам и теряют друг друга из виду. Поэтому теперь опираться стоит не только на местоположение, но и на сходство интересов и взглядов. Множество примеров доказывает, что связи, которые зародились в студенческие годы, перерастают не только в долгую дружбу, но и в эффективное бизнес-партнерство. Считается, что половина



успеха в жизни зависит от окружения — от того, с кем мы общаемся, дружим и проводим время. Поэтому не стоит ограничиваться соседями по общежитию или одногруппниками. Полезно ходить на выставки, лекции, дебаты и конференции — туда, где есть интересные люди.

### Приложение «Детство»



В вузе не будут работать фразы «не хочу», «меня никто не понимает» и «я подумаю об этом завтра». Теперь вам самим придется напоминать себе о самом важном: «я смогу», «у меня получится», «я несу за это ответственность», «это мой выбор». Делать это нужно постоянно: и при подготовке к экзаменам и зачетам, и при планировании своего бюджета, и в случае споров с

соседями по общежитию.

### Приложение «Приоритеты»

Приоритеты — это, пожалуй, самое важное. Задайте себе вопрос: «Каких целей я хочу достичь и ради чего учусь?». Если ответы получены и вы точно знаете, что нужно делать каждый день, все в порядке. Но если четких ответов нет, то, возможно, цели на самом деле ложные, а желания — чужие. Пересмотрите свой список — это поможет быстрее адаптироваться в вузе и понять, зачем каждый день ходить к первой паре и заниматься по вечерам.



### SOFT SKILLS "ГИБКИЕ НАВЫКИ"

Специальные социальные навыки менеджера

-  НАДЁЖНОСТЬ
-  УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ
-  ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ
-  КОММУНИКАЦИЯ
-  КОМАНДНАЯ РАБОТА
-  ИСКРЕННОСТЬ
-  ГИБКОСТЬ



### Приложение «Навыки»

Школьная система домашних заданий и оценок осталась в прошлом. Теперь нужны другие навыки — умение работать самостоятельно,

конспектировать лекции, выделять главное, подбирать материал для докладов. Ограничиться одними учебными пособиями не удастся — придется много читать и искать дополнительные источники. Приучите себя вести дайджест прочитанного, выписывать интересные цитаты и факты. А еще попробуйте освоить быстротчение и скоропись, подпишитесь на рассылку тематических профессиональных ресурсов. Все это поможет вам лучше усваивать знания и готовиться к сессии.

### **Приложение «Поиск»**

«Кто владеет информацией, тот владеет миром», — так говорил Натан Ротшильд. Если в школе единственным источником информации был интернет и учебники, а ваши доклады и эссе не отличались оригинальностью, то теперь придется вести себя по-другому. Умение быстро находить нужное и работать с большими объемами информации поможет перейти от школьного обучения к университетской жизни. Ставьте под сомнение то, что написано на популярных интернет-страницах, проверяйте данные, учитесь работать с первоисточниками и искать нужные книги и статьи в электронных и обычных библиотеках.



### **Приложение «Информационный фильтр»**

С началом студенческой жизни поток информации увеличивается многократно, и времени на социальные сети остается все меньше. Откажитесь от информации, которая ничем вам не помогает, — это поможет в некоторой степени навести порядок в памяти даже в самый первый и самый трудный семестр.

