

Корисні поради першокурснику... - і не тільки...

Порада 1

Не хвилюйтесь! У перші дні й навіть тижні навчання Ви напевно будете відчувати розгубленість, а то й пригніченість – все незнайоме, «нікому до Вас немає діла». Це неприємний, але абсолютно нормальний стан, пов'язаний з адаптацією до нових обставин, що дуже скоро пройде. **Не запізнюйтеся на заняття (НЕ ЗВАЖАЮЧИ НА ДІСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ!!!), і Ви не будете зайвий раз нервувати!**

Порада 2

Зовнішній вигляд! Головне – помірність у всьому: зачіска, одяг, прикраси, косметика, парфуми... Пам'ятайте: Білий халат і шапочка – **це Ваш невід'ємний атрибут**. – це не просто порада, – **це правило!!!**

Порада 3

Працівників коледжу треба знати в обличчя. Це допоможе потім оперативно вирішувати різні питання.

Порада 4

Розклад – це Ваш путівник. Розклад може інколи змінюватися, тому не лініуйтеся заглядати в нього. Розклад завжди має бути з Вами.

Порада 5

Позбавтеся будь-якого внутрішнього негативу, пов'язаного з навчанням. Відстежте свої думки з цього приводу. Наприклад, «Я ненавиджу математику» варто замінити на «Я розумію, що математику треба здати, і я з цим впораюся». Замість «Це надто складно для мене» варто казати «Так, це складно, але я молодець і я впораюся». Улюблене пояснення «Я не можу займатися, тому що...» – далі йде виправдання: гамірно, загубилася улюблена ручка, немає підручників, закінчилася кава. Замість цього варто говорити собі: **«Так, я хотів би, щоб у мене були інші умови для занять, але поки це не так, я займатимуся в будь-якій ситуації».**

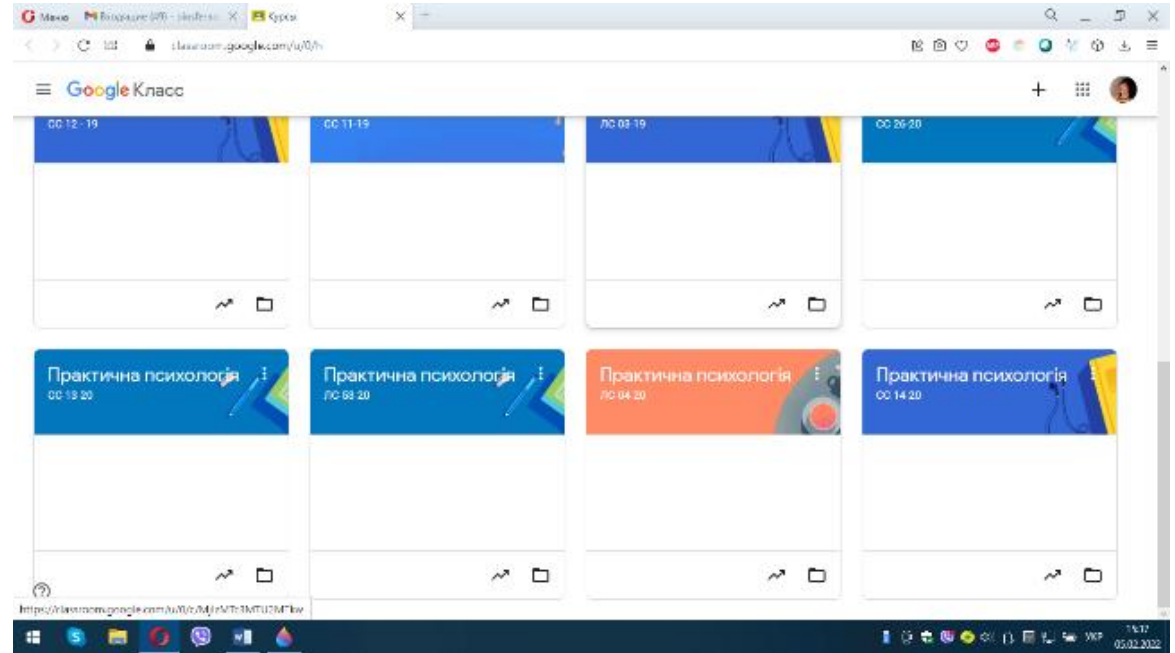
Шановні першокурсники! Бажаю удачі, енергії, натхнення, яскравих вражень, легких іспитів, цікавих подій. У разі виникнення проблем, з якими Ви не можете впоратись самотійно – звертайтеся до фахівців. Пам'ятайте! Все можна вирішити!

Якщо виникають проблеми, звертайтеся до психолога коледжу: кабінет № 302

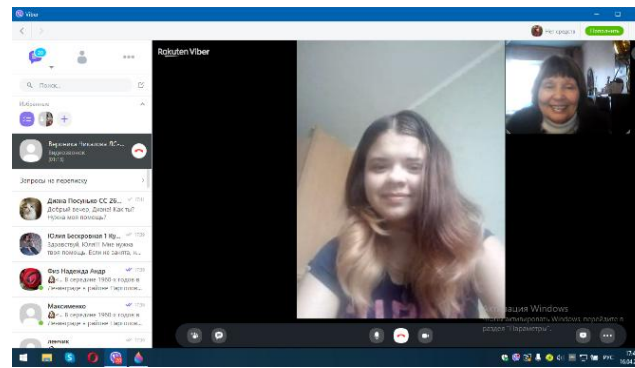
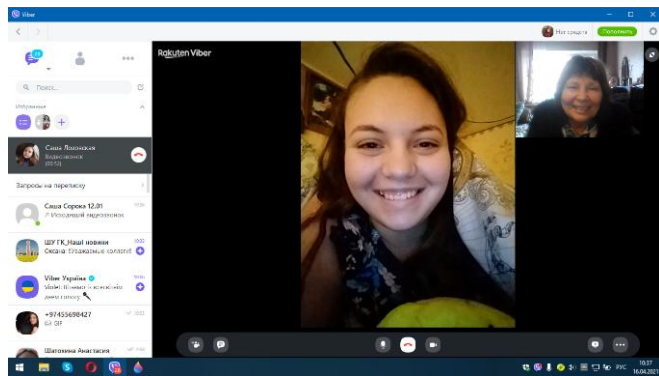
Практичний психолог, Ірина Петрівна.

МІЙ ТЕЛЕФОН: +380 50156378

Роботу можна проводити і в групі та індивідуально з використанням сучасних технік і діагностичних інструментів.



Робота в Гугл класі



Консультування в Вайбері