



Простые правила, которые помогут адаптироваться в новом коллективе

Не теряйтесь.

В первые дни и даже недели учебы вы наверняка будете чувствовать растерянность, а то и подавленность – все вокруг незнакомое, народу тьма, никому до вас нет дела. Это неприятное, но совершенно нормальное состояние, связанное с адаптацией к новой обстановке, которое очень скоро пройдет. Но пока вы плохо ориентируетесь в хитросплетениях коридоров и нумерации кабинетов, возьмите себе за правило выходить из дома минут на 10-15 раньше, чем того требует время на дорогу в колледж. Во-первых, не опоздаете на первое занятие, а во-вторых, не будете излишне нервничать.

Одевайтесь правильно.

В первые учебные месяцы, собираясь в колледж, прежде всего, уделите внимание вашему внешнему виду. Что бы там ни говорили, встречают человека именно по одежке. Яркие тона одежды, небрежность, вычурная прическа, любое стремление выделиться или эпатировать внешним видом, конечно, привлекут внимание, но не всегда оно будет в вашу пользу. Так что постарайтесь выглядеть просто, но с достоинством. А покрасоваться у вас еще будут и время, и повод.

Улыбайтесь.

В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление, которое оказывает влияние на всё последующее отношение к Вам. Здороваясь с одногруппниками и педагогами, всегда улыбайтесь. То, что улыбка обезоруживает, говорит о вашей уверенности, да и просто это приятно окружающим.

Больше общайтесь.

Вы подружитесь с одногруппниками быстрее, если будете как можно больше общаться. Окружающие не должны думать, что вы пренебрегаете коллективом. Поначалу поддерживайте нейтральные беседы, говорите мало, но внимательно слушайте. При этом темы для разговоров могут быть совершенно разными. Главное, будьте вежливы, дружелюбны, но без заискивания, фальшь всегда режет ухо, ее заметят и сделают выводы не в вашу пользу.

Не ведите себя высокомерно.

Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив) чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это

происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

Не показывайте свой характер с первых дней.

Если вы импульсивная личность, которая всегда рвала и метала в школьные годы, то в первые недели учебы в колледже усмирите свой пыл. На первых порах не стоит «зажигать толпу». Дайте людям возможность немного освоиться на новом месте. Не все же способны моментально начать общение с новыми людьми. Некоторым для этого требуется определённый промежуток времени, причём существенный (месяц и даже больше). Если же вы чуть ли не в первые дни начнёте вести себя как хозяин на новом месте, то ожидайте защитной реакции от коллектива. Скорее всего, вас будут считать «выскочкой».

Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.

Старайтесь не обращать внимания на чью - то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь.

Принимайте коллектив таким, каков он есть.

Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы хотим их видеть. А они разные, каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

Учитесь трудолюбию и не ленитесь.

Помните, Вы на виду у коллектива, и его мнение о Вас может стоить Вам дорого или, наоборот, стать хорошим стартом для новых отношений.

Будьте готовы помогать другим.

Нужно просто сделать что-то полезное для людей. Делая мелкие, но полезные дела для коллектива, вы создаёте себе репутацию человека-дела. А таких людей, как известно, очень уважают и ценят в любом коллективе. Если вы видите, что у Вашего одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши сверстники и преподаватели.

В сложных ситуациях не хитрите и не изворачивайтесь.

Помните, «всё тайное становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что все раскроется и вас накажут.

Не обсуждайте и не осуждайте других.

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

Упредите конфликт.

Нельзя устанавливать свои порядки, утверждать, что ваши приоритеты выше, и критиковать имеющиеся. Свое мнение вы еще успеете высказать, когда максимально войдете в коллектив, завоюете его уважение и будете им приняты.

Если вдруг почувствовали напряжение по отношению к себе, то лучше не тянуть с объяснением, а сразу выяснить, что не так. Иначе впоследствии это может вылиться в серьезный конфликт.

В своих словах и действиях не рубите сплеча, помните, что со временем вы сами сможете влиять как на коллектив, так и на определенную ситуацию.

Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются. Не будьте эгоистами, и тогда вы получите и любовь, и уважение со стороны окружающих.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

