

# Психолог советует.....

*Начало обучения в новом учебном заведении всегда представляет для обучающихся определенную сложность: это начало нового этапа в жизни, изменился стиль жизни, новый незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. Сам факт поступления в техникум укрепляет веру в собственные силы и способности, появляется надежда на новую интересную жизнь. Процесс адаптации начинается уже с момента поступления.*

*И с 1 сентября Вы вливаетесь в новую жизнь и, что важно, в новый коллектив.*

## Вот несколько простых правил для адаптации в новом коллективе:

**1. ОДЕВАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО.** В первые учебные месяцы, собираясь в техникум, прежде всего уделите внимание вашему внешнему виду. Что бы там ни говорили, встречают 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.

**2. УЛЫБАЙТЕСЬ.** В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.

**3. 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 «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

**4. ПРОЯВЛЯЙТЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ, ТЕРПИМОСТЬ, ЧУВСТВО ЮМОРА.**

**5. КООПЕРИРУЙТЕСЬ.** Есть два противоположных типа поведения, которых обычно придерживаются люди вне зависимости от своего темперамента. Одни кооперируются - подстраиваются под других, стремятся принять точку зрения большинства. Другие, наоборот, соревнуются - проявляют инициативу, пытаются доминировать, противопоставляют себя группе. В период адаптации соревновательный дух стоит держать в узде, лучше постараться кооперироваться - это более выигрышная позиция. Не надо высовываться без особой надобности, на время стать середнячком, даже если вы по натуре яркий и неординарный человек.

6. **ПРИНИМАЙТЕ КОЛЛЕКТИВ ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ.** Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.

7. **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.

8. **ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ.** Не стесняйтесь спросить, где находятся учебный кабинет, библиотека, буфет или другие интересующие вас места. С самого начала заявите о своих способностях, не стесняйтесь прослыть ботаником. Будьте пытливым, задавайте вопросы, даже если они кажутся вам глупыми и если это не касается конкретно вашего предмета. Обращайтесь за помощью к другим учащимся, но, если они заняты, не давите, постарайтесь договориться на время, удобное для всех. Лучше спросить и сделать правильно, чем из-за ложного чувства стыда выглядеть в последствии нелепо.



9. **БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ.** Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

10. **В СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЯХ НЕ ХИТРИТЕ И, НЕ ИЗВОРАЧИВАЙТЕСЬ.** Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.

11. **НЕ ОБСУЖДАЙТЕ ДРУГИХ!!!**

12. **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.