

Рекомендации первокурсникам для успешной адаптации в коллективе

1. Улыбайтесь. В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам. Это, своего рода, фотография. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе легче. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ. В перспективе повлиять на первое впечатление о Вас будет невероятно сложно.

2. Не ведите себя высокомерно. Смена места (учёбы, работы) – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряжённо, 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 ни было трудно в первые дни, старайтесь не «закрывать» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.

4. 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.

5. 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.

6. 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.



7. 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 её раскроют и накажут.

8. Не обсуждайте других.

9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей.