

Ты новенький?! Мы тебя принимаем!

*Самая высокая степень
человеческой мудрости - это умение приспособиться к обстоятельствам
и сохранять спокойствие вопреки
внешним угрозам.
Даниель Дефо*



Для любого человека вхождение в новый коллектив является стрессом, и адаптация к новым условиям может протекать от 3 до 6 месяцев. Решающими часто становятся первые несколько дней на новом месте.

Первое время возможно дискомфортное состояние, это связано с тем, что, любая смена налаженного ритма жизни заставляет человека испытывать эмоциональные перегрузки.

Выбери правильную тактику

- Выбери в коллективе человека, пользующегося влиянием. Если ты сумеешь установить с ним хорошие отношения, сблизиться, то он во многом поможет тебе решить проблему вхождения в новый коллектив;
- Зарекомендуй себя с положительной стороны, сделай то, что у тебя получается лучше всего;
- Понаблюдай за окружающей обстановкой и вникни в суть происходящего;
- Будь приветливым, открытым для общения, налаживай контакты с людьми.

Будь позитивным!!!

Занимайся самообразованием в области практической психологии, если ты научишься лучше разбираться в людях и правильнее себя вести, то тебе будет легче вписаться в любой коллектив и в будущем. Задумайся о том, что и как ты делаешь каждый день, как выстраиваешь отношения с другими людьми.

Устанавливай позитивные отношения с новыми людьми. Находи способы совершенствования своих отношений с людьми, и тогда сложные моменты адаптации пройдут максимально безболезненно.

Создай хорошее впечатление!

- Прежде всего, надо вести себя естественно. Лучший способ испортить первое впечатление о себе — вести себя напряженно и скованно. Но не годится и повышенная раскованность и, тем более, фамильярность. Не следует также напускать на себя вид очень серьезного, занятого важными делами человека. Окружающие эту фальшь поведения очень быстро распознают;
- Чтобы произвести первое хорошее впечатление, надо также как можно быстрее сориентироваться в обстановке и в людях, тебя окружающих. Это приводит к формированию у них достаточно устойчивых впечатлений, которые долго не исчезают.

Используй свои сильные стороны!

Каждый человек — это уникальное создание со своими сильными и слабыми сторонами, которыми для создания о себе хорошего впечатления необходимо умело пользоваться, т.е. активно использовать сильные стороны и стараться не проявлять слабые. Однако, это не значит - обманывать собеседников, просто следует выстраивать поведение, опираясь на свои лучшие человеческие и профессиональные качества.

Техника создания благоприятного впечатления у окружающих требует выполнения следующих действий:

1. *Постоянно высказывать искренний интерес к другим людям.* Демонстрация такого интереса — лучший способ произвести хорошее впечатление. Следует, однако, помнить, что самое опасное — это перейти границы искренности и превратиться в льстеца. Такое происходит, когда, пытаясь произвести выгодное впечатление, человек в своих словах начинает преследовать очевидные цели. В этом случае фальшь становится заметной мгновенно.
2. *Поддерживать моменты общности.* Отношения лучше всего строить на тех интересах и привязанностях, которые являются общими, т.е. объединяют.
3. *Выражать искреннее одобрение.* Все люди любят, когда их хвалят. Во всех ситуациях надо найти, за что похвалить собеседника — за знания, умения, внешний вид, состояние кабинета или дома, личные качества родных или друзей. Замечай, в первую очередь, все то, что тебе нравится в людях и в их поведении. Говори об их достоинствах. Может быть, эти достоинства еще в зачатке, но человек захочет оправдать твои ожидания и «закрепить» эти положительные качества.

- Разговаривай приветливо, чаще улыбайся;
- Не стесняйся просить о помощи;
- Избегай резких слов, интонаций и поступков, создай о себе хорошее впечатление у одноклассников и учителей;
- Старайся правильно организовать свою учебную деятельность;
- Контролируй свои эмоции;
- Запомни всех своих учителей, их имена и требования, тебе это обязательно пригодится.