



## Как освоиться в новом коллективе?

Приход в новый коллектив, в новую группу – это всегда волнительно. Как следует себя вести? Примут ли тебя новые люди – одноклассники, соседи по комнате? Сможешь ли ты найти среди них друзей? Как и с кем начать общаться? Эти и другие вопросы не дают тебе покоя в первые дни. Не переживай, ты обязательно справишься со всеми трудностями!

Вот несколько лайфхаков, которые помогут тебе почувствовать себя комфортнее в новом коллективе:

- **Будь дружелюбным и активным**

Несмотря на то, что тебе тяжело, старайся быть приветливым, добрым и активным. Контролируй свои эмоции, это нормально, что в первый день ты становишься объектом всеобщего внимания. Ты новый человек в уже сложившемся коллективе. Не стоит вести себя слишком зажато или вызывающе, попробуй найти середину. Позволь одноклассникам увидеть тебя в деле, хвастовство может раздражать твоих новых знакомых. Будь проще, не пытайся показать, что ты выше других.

- **Познакомься с новым местом**

Выдели время на то, чтобы походить, узнать, где находятся все важные места. Не переживай, что ещё плохо ориентируешься в новом месте, со временем все станет понятным и привычным.

- **Не бойся знакомиться первым**

Не бойся первым начать общение с новыми людьми, постарайся действовать уверенно, будь открытым. В тоже время не стоит сразу же рассказывать о себе всё. Очень личное стоит рассказывать только тем, с кем у тебя хорошие отношения и кому доверяешь. В новом коллективе важно быть наблюдательным.

- **Не стесняйся просить помощи у других**

Если ты забыл ручку, у тебя нет нужного учебника или ты не знаешь, где расположен туалет или нужная аудитория, не бойся обратиться за помощью к тем, кто окажется рядом. Задавая вопросы, ты даёшь возможность другим начать общение с тобой.

- **Контролируй свои эмоции**

Если столкнешься с агрессией (что маловероятно!), держи себя в руках. Не отвечай на придирки сверстников, реагируй спокойно с улыбкой, не повышай голос. Цель таких «заводил», где бы ты их не встретил по жизни, — твои бурные эмоции.

- **Ищи разные возможности для знакомств**

Запишись в спортивные секции, клубы в колледже, так ты быстрее найдешь друзей с общими интересами. Наша «Ли́ра» – хорошая возможность узнать друг друга в неформальной обстановке.

В общении с преподавателями проявляй своё уважение и воспитанность. Дерзость может только испортить отношения как с педагогами, так и с одногруппниками. В тоже время не перестарайся, так как одногруппники могут подумать, что ты слишком стараешься понравиться учителям, это может их спровоцировать на насмешки и колкие замечания в твой адрес.

- **Не стоит сразу соглашаться на все поступающие предложения от сверстников и старшекурсников**

Ты ещё плохо знаком с новыми людьми и их целями. Соглашаясь на всё, ты рискуешь попасть в неловкую ситуацию или стать «козлом отпущения». Если в предложении тебя что-то смущает, вежливо откажись, сославшись на другие дела.

Нормально, когда ты волнуешься, если ты здесь еще новичок. Каждый человек в такой ситуации проходит через это.

Помни, что тебе и твоим новым знакомым нужно время, чтобы освоиться и узнать друг друга. И уже совсем скоро ты освоишься и почувствуешь себя уверенно!

**В добрый путь!**

