

## *В группе нужна дружба ?*



### *Адаптация первокурсников*

Начало обучения в учебном заведении всегда представляет для студентов-первокурсников определенную сложность: начало нового этапа в жизни, другой стиль жизни, незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. В зависимости от объективных и субъективных условий процесс адаптации протекает более или менее сложно для каждого индивида. Успешность и продолжительность периода адаптации тоже могут быть различны, как и ее результат.

Сам факт поступления в ГПБОУ КГСТ может укрепить веру подростка в собственные силы и способности, породить надежду на полноценную и интересную жизнь.

Студенты начинают адаптироваться уже с первого сентября. Психологически этот процесс начинает действовать с момента поступления, сдачи экзаменов в техникум.

Педагогические наблюдения и тестирование показывают, что процесс вхождения в новый коллектив в сочетании с приспособлением студентов к новой системе обучения обостряет психическое и эмоциональное напряжение обучающихся.

## ***Советы психолога***

**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 – 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.

**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 одноклассника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одноклассники 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 ее 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, ведь люди в коллективе меняются.

*Желаю удачи!*

