*Советы психолога студентам - первокурсникам*

Первокурсникам порой очень тяжело освоиться в новом для себя коллективе. Первого сентября или чуть раньше вы впервые встречаете людей, с которыми будете учиться на протяжении нескольких лет. Причём эти люди совершенно разные – и по складу ума, и по характеру, и даже по национальности.

В начале Вашего появления в новом коллективе о Вас формируется первое впечатление. По результатам многочисленных психологических исследований, первое впечатление формируется быстро: от 10 до 40 секунд, и оказывает сильное влияние на все последующее отношение к Вам. Если первое впечатление благоприятно, то работать в коллективе будет легче.

Причём не думайте, что это только ваша проблема. Об этом думает каждый первокурсник, который первого сентября (ну, или второго) садиться за парты с неизвестными ему людьми. Это потом вы будет с улыбкой на лице смеяться, как боялись друг друга на первых порах. С высоты студенческих лет подобного рода казусы кажутся просто нелепыми. Однако это всё будет только потом.

***Улыбайтесь.***

Когда мы видим, что человек нам улыбается – нам хочется улыбнуться ему в ответ. Это помогает наладить контакт и понравиться друг другу. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

***Не ведите себя высокомерно.***

Смена места, обстановки – это всегда стресс. С первых дней в новом коллективе человек (особенно, если он стеснителен и застенчив), чаще всего, склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать - как высокомерие. Поэтому, как бы не было трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактируйте, обращайтесь за помощью и улыбайтесь.

***Не показывайте свой характер с первых дней учёбы.***

Если вы импульсивная личность, которая всегда рвала и метала в школьные годы, то в первые недели вашей студенческой жизни усмирите свой пыл. На первых порах не стоит «зажигать толпу». Дайте людям возможность немного освоиться на новом месте. Не все же способны моментально начать общение с новыми людьми. Некоторым для этого требуется определённый промежуток времени, причём существенный (месяц и даже больше). Если же вы чуть ли не в первые дни начнёте вести себя как хозяин на новом месте, то ожидайте защитной реакции от коллектива. Скорее всего, вас окрестят «выскочкой» и запишут в список «гадких».

***Вступайте в контакт с наибольшим количеством человек.***

Для того чтобы поскорее обзавестись поначалу хотя бы знакомыми, а уж потом может быть и друзьями, конечно нужно уметь первым идти на контакт с окружающими. Если вы хотите, как можно быстрее освоиться в новом коллективе сами начинайте разговор. Причём поводом может быть что угодно. Так же не забывайте, что чем больше человек с вами поговорит, тем быстрее вы прозондируете почву, т.е. определите, кто есть, кто и с кем вам будет более комфортнее.

***Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора.***

Старайтесь не обращать внимания на чью - то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь.

***Принимайте коллектив таким, каков он есть.***

Принимать людей такими, какие они есть процесс очень сложный. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем, со своим характером и темпераментом. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости, старайтесь понять окружающих вас людей.

***Будьте «полезным».***

Нужно просто сделать что-то полезное для людей. Делая мелкие, но полезные дела для коллектива, вы создаёте себе репутацию человека-дела. А таких людей, как известно, очень уважают и ценят в любом коллективе. Поэтому стремитесь на первых порах к тому, чтобы войти в доверие к вашим одногруппникам, и тогда вам практически гарантирован успех среди своих товарищей. Если вы видите, что у Вашего одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

***В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.***

Помните, «все тайное рано или поздно становится явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке или сложившейся проблеме, чем со страхом ждать, что все раскроется и вас накажут.

***Не обсуждайте (и не осуждайте) других.***

Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить.

***Если вы заметили, что в коллективе есть деление на отдельные группы, старайтесь не входить в них и общаться со всеми.***

Этим Вы сможете избежать многих неприятностей, ведь люди в коллективе, их позиции и мнения меняются.

Вот такие простые рекомендации - пользуйтесь на здоровье. Не будьте эгоистами, и тогда вы получите и любовь, и уважение со стороны окружающих.

*С уважением педагог-психолог отдела по воспитательной работе с молодежью Шевчик Сергей Васильевич*