

# Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение СК  
«Буденновский медицинский колледж», Сентябрь 2022, № 8

## Что делать в первые дни в колледже



В этом лайфхаке я расскажу о первых шагах в новом коллективе.

*Первым делом найди общий язык с куратором группы, ведь именно через него начнется твоя адаптация и именно он поможет тебе познакомиться в группе и в колледже.*

- Поговори с ним и побольше узнай о нем самом, прояви доброжелательность и готовность быть для него хорошим студентом. Расскажи куратору пару приятных вещей о себе, благодаря которым ты сразу получишь авансом позитивное впечатление о себе и заинтересуешь его. Это может быть что-то

из твоих увлечений, интересов, качеств, — все, что угодно.

- **У тебя не будет второго шанса произвести первое впечатление, поэтому сразу установи позитивный контакт со всеми.** поприветствуй ребят и разряди обстановку шуткой. Пожелай всем интересного и яркого учебного года и сообщи, что рад узнать новых людей. Такой подход позволит тебе с первых минут позитивно настроить, расположить к себе людей, а юмор – это на 100% работающий ресурс, который растопит любой лед.

- **Прояви уважение к законам колледжа и узнай все его секреты от «старичков».** Самым простой и эффективный способ понравиться людям и адаптироваться в новой обстановке – задавать им вопросы и ставить их в позицию знатоков и экспертов. У тех, кто давно учится в колледже, можно узнать много внутренней информации об истории и традициях, их мнения о преподавателях и других группах, курсах, о мероприятиях и внеколледжных событиях.

- **Подумай, с каких нейтральных и безопасных тем разговора ты мог бы начать общение с одноклассниками.** В общении с новыми людьми важна естественность и открытость, поэтому если ты подойдешь к человеку, который видит тебя первый раз в жизни и спросишь, против кого здесь все дружат или верит ли он в бога, то скорее всего ты получишь странную реакцию в ответ. Лучше начать с простых вещей вроде «сложно ли здесь учиться». Можешь узнать информацию, что есть интересного, как готовят к экзаменам и, в частности, кто куда хочет поступать и так далее. По опросам подростков, первые впечатления, как правило, сводятся к оценке того, насколько новенький или новенькая адекватны в целом и каков их внешний вид. Причем речь не всегда о брендах одежды и дорогих гаджетах, а скорее о том, насколько это современно и идет ли человеку.

- **Выяви главных.** В каждом коллективе или микро-группе в группе есть свои неформальные лидеры и ребята, которые добиваются наибольших учебных результатов. Это не всегда одни и те же люди. Вычисли их и постарайся в первую очередь именно с ними найти общий язык. При этом держи умеренную дистанцию, не поддавайся на провокации и возможные шуточки в свою сторону. Ведь они, как лидеры, могут просто проверять твои границы и защищать свою роль в группе. Лидер, как правило, привык тому, что его мнение и статус в группе неоспоримы, неосознанно он может бояться конкуренции и его желание самоутвердиться в группе может продиктовано твоим появлением и риском, что ты потенциально можешь занять его место. От того, как ты выстроишь контакт с ним, во многом будет зависеть твое общение с остальными. Важно, чтобы лидеры почувствовали не твою попытку им понравиться, а простое уважение к ним, их статусу в группе и твой настрой на позитивное общение. Таким людям нравится, когда их публично хвалят и признают их мнение, но при этом они сами уважают только тех, кто знает и умеет защитить свои границы и мнение.



- **Информация – главное оружие и ресурс 21 века.** Как можно быстрее добавь к себе наибольшее количество друзей в социальных сетях по итогам первого дня в колледже и изучи их странички и активность. Подростки даже не догадываются, как много можно узнать о человеке, даже того, что он сам не хотел раскрывать о себе в интернете. И сам будь готов к тому, что твои странички и материалы могут оценивать, поэтому заблаговременно позаботься о том, чтобы там не было ничего лишнего и того, чем ты пока не готов делиться.



- **Активно слушай других людей.** Твои сверстники проникнутся к тебе уважением, если ты будешь тем человеком, которому можно выговориться, и ты искренне выслушаешь. Если одноклассник захочет поговорить с тобой о чем-то, удели ему максимальное внимание, поддерживай зрительный контакт и прояви сочувствие.

- **Проявляй доброту и готовность помочь.** Придерживай дверь для человека позади себя или помоги сверстнику поднять книги, которые он уронил – продемонстрируй свое добродушие. Не отвергай людей, не дразни тех, кто слабее тебя и не распространяй слухи: такими поступками ты не заслужишь признания со стороны одноклассников.

- **Будь осторожен и бдителен, не попади в компанию хейтеров и потенциальных буллеров.** Обычно наиболее коварные и увлекающиеся манипуляциями люди заговорят с тобой первыми и проявят свою излишнюю активность. А те, с кем ты познакомишься в процессе учебы, наоборот, могут стать твоими настоящими друзьями. Скорее всего в колледже нет вредных, жестоких и агрессивных ребят, но такое исключать нельзя. Если ты почувствуешь таких ребят, и они предложат тебе сделать что-то странное и непривычное, например, якобы в угоду какой-то специальной традиции, то просто спокойно откажись без оправданий и страха. Ты всегда можешь сослаться на срочные дела, беседу с преподавателем или на то, что у тебя встреча с друзьями из твоей прежней школы. Не пиши публичных негативных или неоднозначных комментариев на страничках ребят и тем более в групповых чатах, ведь тебя могут специально спровоцировать на это и потом использовать эту информацию против тебя. Будь осторожен и думай на три шага вперед. Возможно, их интерес и внимание к твоей персоне больше не проявятся, если они поймут что ты им не по зубам, сам по себе. Если ты все-таки видишь для себя серьезные риски и угрозу издевательств, то сразу незамедлительно, в тот же день расскажи об этом родителям и куратору с просьбой обезопасить тебя, не привлекая внимания и не раскрывая тебя перед остальными ребятами. У взрослых есть свои секреты и способы, как это можно сделать, не рискуя твоим статусом в коллективе.

- **Прояви свои умственные способности.** Умного и инициативного человека всегда ценят и уважают в обществе, поэтому не бойся прослыть умником и заработать статус ботана и зубрилы. Но не стоит хвалиться своими исключительными умственными способностями, ведь высокий интеллект и так говорит сам за себя.

- **Оставайся верен себе.** Придерживайся своих принципов и не позволяй другим негативно влиять на тебя. Не стоит менять свои взгляды и интересы в угоду общественному мнению, ведь ценят и уважают прежде всего за самобытность и уникальность человека. Например, если все в вашей группе слушают рэп, а тебе это не совсем нравится, не надо подражать другим и принуждать себя. Выбери то, что нравится, и если кто-то прокомментирует, просто скажи: «Я не большой поклонник рэпа. Я предпочитаю электронную музыку».

**Если в первые дни в колледже будет трудно, неудобно, тревожно и захочется обсудить это откровенно, анонимно, получить подсказку, как лучше проявить себя в новом коллективе, подружиться с одноклассниками и преподавателями, то можешь обратиться ко мне.**

**Я с радостью придут тебе на помощь.**

*С наилучшими пожеланиями,  
Педагог-психолог  
Лукьянова Ю.Н.*