Рекомендації психолога учням-першокурсникам

1. Посміхайтеся. На початку Вашої появи в новому колективі про Вас формується перше враження. За результатами численних психологічних досліджень, перше враження формується швидко: від 10 до 40 секунд, і робить сильний вплив на все наступне відношення до Вас. Якщо перше враження сприятливо, то навчатись в колективі буде легше. Якщо Ви напружені і непривітні, у групи складеться відповідний образ.

2. Не ведіть себе зарозуміло. Зміна місця, обстановки - це завжди стрес. З перших днів у новому колективі людина (особливо, якщо вона сором'язлива), найчастіше схильна вести себе напружено, уникати контактів, замикатися в собі. Як би не було важко в перші дні, намагайтеся не «закриватися» від людей, контактуйте, звертайтеся за допомогою і посміхайтеся.

3. Проявляйте доброзичливість.

4. Приймайте колектив таким, яким він є. Приймати людей такими, які вони є - процес дуже складний. Хочеться, щоб люди були такими, якими ми їх хочемо бачити. А вони різні - кожен зі своїм досвідом і багажем проблем, зі своїм характером і темпераментом. Не зліться і не засмучуйтеся, і не прагніть переробити людину - це неможливо. Намагайтеся зрозуміти оточуючих вас людей.

5. Вчіться працьовитості і не лінуйтеся. Пам'ятайте, Ви на очах у колективу і його думка про Вас може коштувати Вам дорого або навпаки стати хорошим стартом для нових відносин.

6. Будьте готові допомагати іншим. Якщо ви бачите, що у Вашого одногрупника є проблеми, а у Вас є вільний час, не соромтеся, запропонуйте йому допомогу. Це завжди позитивно оцінять Ваші одногрупники та викладачі.

7. У складних ситуаціях не хитруйте і, не викручуйтесь. Пам'ятайте, «все таємне рано чи пізно стає явним». Краще вчасно повідомити про помилку або проблему що виникла, ніж зі страхом чекати, що все розкриється і вас покарають.

8. Не обговорюйте інших. Слідкуйте за собою і своїми словами. Пам'ятайте, що необережно кинутим словом можна боляче ранити.

9. Якщо ви помітили, що в колективі є розподіл на окремі групи, намагайтеся не входити в них і спілкуватися з усіма. Цим Ви зможете уникнути багатьох неприємностей, адже люди в колективі, їх позиції і думки змінюються.

За матеріалами Інтернет-видань