Советы психолога первокурсникам .

1. Улыбайтесь. 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. Если Вы напряжены и неприветливы, у коллектива сложится соответствующий образ.

2. 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.

3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, имейте чувство юмора. Старайтесь не обращать внимания на чью-то колкость, переводите все в шутку, улыбнитесь.

4. 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.

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 одногруппника есть проблемы, а у Вас есть свободное время, не стесняйтесь, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

7. 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.

8. Не обсуждайте других.Следите за собой и своими словами. Помните, что неосторожно брошенным словом можно больно ранить. 9. 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.