**Как влиться в новый коллектив студенту: эффективные советы**

Волнение и неуверенность, которые вы можете испытывать в первые дни в колледже или универе — это абсолютно нормальная реакция. Поверьте, вы не одиноки. Психологи утверждают, что любому человеку, будь это ребёнок или взрослый, нужно время, чтобы адаптироваться к новым условиям.

Существует три варианта возможной адаптации:

* лёгкая (до трёх месяцев);
* средней тяжести (от трёх до шести месяцев);
* тяжёлая (от шести до девяти месяцев.

Да, получается, что даже те, кто быстро привыкает к изменениям и легко находит общий язык с другими, могут испытывать дискомфорт в течение трёх месяцев.

Чувствовать неуверенность и волноваться — это нормально

А чтобы было проще справиться с тревогой, подружиться с другими первокурсниками и найти своё место в группе, возьмите на заметку наши психологические советы.

**Мыслите позитивно**

Некоторые мысли действительно материальны. Особенно когда речь идёт о настроении. Если вы вечно ждёте подвоха и смотрите на другого человека с опаской, то и он почувствует напряжение и предпочтёт держаться подальше.

Поэтому, отправляясь в университет, настраивайтесь на хорошее и мыслите позитивно. Это поможет расслабиться, получить положительные эмоции от первых дней и расположить к себе людей.

**Будьте собой**

Как вписаться в новый коллектив? Часто можно услышать такой совет: станьте лучшей версией себя, попробуйте новый образ, ведите себя так, как всегда мечтали. Возможно, кому-то и подойдёт такой способ. Но стоит помнить, что у него есть свои минусы:

* играть кого-то, кем вы не являетесь, довольно сложно;
* люди чувствуют неискренность и могут держаться настороженно;
* в какой-то момент захочется вернуться к привычному поведению;
* разница в поведении может вызвать недоумение или оттолкнуть людей.

Лучше оставайтесь собой — так вы сможете завести именно тех друзей, которые разделяют ваши интересы, взгляды на жизнь и отношение к учёбе. А также не потеряете себя в бесконечной череде образов и несвойственных вам ролей.

**Улыбайтесь**

Улыбайтесь — и у вас будут друзья. Хмурьтесь — и будут морщины.

Помните, улыбка — это самое сильное оружие. Особенно если она искренняя и открытая. Поэтому, если хотите побыстрее расположить к себе других, не забывайте улыбаться, обращаясь к кому-то с просьбой или отвечая на вопрос. И просто держите на губах лёгкую улыбку.

В российской культуре в отличие от американской не принято постоянно улыбаться. А зря. Ведь улыбка действительно влияет на внутреннее состояние человека, улучшает настроение и помогает даже тяжелые испытания переживать относительно легко.

**Будьте вежливы**

Будь любезен с кретинами. Вполне вероятно, что тебе придётся работать на одного из них.

Если вы вдруг не знали, зачем быть вежливым, эта цитата Билла Гейтса станет практическим объяснением. Особенно учитывая, что вы пришли учиться в университет и, вполне вероятно, многие из ваших одногруппников и других студентов вуза могут действительно сделать крутую карьеру и занять высокие места.

Но прагматичные мысли о будущем, конечно, не самое главное. В первую очередь вежливость нужна, чтобы располагать к себе людей. Согласитесь, влиться в новую группу, найти друзей и быть на хорошем счету у преподавателей гораздо проще, если человек вежливо общается, а не хамит по любому поводу.

**Подумайте об образе заранее**

В чём приходить на первые [пары в университете](https://zaochnik.ru/blog/kakie-pary-byvajut-v-universitete/)? Сложный вопрос, особенно если вспомнить, что встречают по одёжке, а провожают по уму. Но чтобы ваш ум заметили, важно не отпугнуть людей кричащим или неопрятным образом.

Стоит подумать над одеждой заранее, предварительно узнав, нет ли в вузе рекомендаций по внешнему виду студентов.

Продумайте заранее, какой наряд надеть в универ

Конечно, если у вас есть свой собственный стиль и вы не хотите от него отказываться — дерзайте! Яркий образ привлечёт людей, разделяющих схожие ценности, обозначит границы и выделит вас из толпы.

А если специфических предпочтений в одежде нет, лучше сделать акцент на аккуратность и простоту. Это поможет сначала привыкнуть к людям и обстановке, а уже потом решаться на стильные эксперименты, если в них будет необходимость.

**Протяните руку помощи**

Как войти в новый коллектив и найти друзей? Помогать другим.

Это совсем не значит, что нужно давать списывать или оплачивать чужие обеды. Увидели, что кто-то потерялся и не может найти нужную аудиторию? Предложите свою помощь. Так можно не только быстро познакомиться, но и найти настоящих друзей. Ведь другие первокурсники тоже нуждаются в поддержке и будут благодарны, если вы протянете руку помощи.

**Будьте активны**

Учёба в универе — время, когда стоит быть активным, пробовать новое и соглашаться на разные предложения. Вас зовут в кафе? Соглашайтесь! Набирают команду КВН? Записывайтесь! Организовывают студенческий театр? Почему бы не попробовать себя в новом амплуа. Так вы сможете и с людьми познакомиться, и себя узнать лучше.

И не забывайте самостоятельно проявлять инициативу. Предложите отправиться в парк после занятий или устроить вечер настольных игр. Это поможет сплотить группу, а вам — стать душой компании.

Участие в различных активностях — это способ найти единомышленников, которые интересуются теми же темами, что и вы.

**Станьте старостой**

Как поставить себя и найти место в коллективе? Если вы чувствуете, что готовы быть лидером и нести дополнительную ответственность, попробуйте [стать старостой группы](https://zaochnik.ru/blog/objazannosti-starosty-gruppy-v-universitete-i-kolledzhe/). Для этого стоит обратиться к сотруднику деканата и заявить о своём желании.

Если вашу кандидатуру утвердят, к вам не только будут обращаться одногруппники по организационным вопросам, но и преподаватели. А значит, вас точно заметят и запомнят. Это далеко не все преимущества данной должности. Многие вузы предоставляют старостам определённые льготы, да и опыт администрирования точно будет полезен для будущей работы.

**Интересуйтесь другими**

Как показать другим людям, что они вам интересны? Стоять в сторонке и смотреть в пол — не самая лучшая стратегия. А вот задавать вопросы — вполне. Так вы продемонстрируете, что открыты для общения, интересуетесь другими и умеете слушать.

Однако запомните одно правило: если человек отвечает односложно или сквозь зубы, оставьте его в покое. Лучше найти того, кто с удовольствием поддержит общение, чем быть излишне навязчивым.

О чём спрашивать, чтобы не показаться бестактным? Задавайте вопросы о поступлении в университет, спросите, что нравится человеку, чем он интересуется. И помните, стоит избегать тем, которые точно не стоит затрагивать при первом общении с малознакомыми людьми: политика, религия, личная жизнь и деньги.

**Поддерживайте общение в соцсетях**

Сложно общаться с одногруппниками лично? Создайте общий чат в мессенджере или группу в социальных сетях. Так вы сможете поддерживать связь не только в универе, предлагать интересные темы, оперативно делиться новостями и помогать друг другу.

Одногруппники будут благодарны такой активности. Тем более, что общаться в сети, возможно, проще не только вам, но и многим из них.

Иногда в соцсетях быть собой проще, чем при личном общении

**Говорите об идеях, а не обсуждайте других**

Говорят, что ничто так не укрепляет дружный женский коллектив, как общий враг. Но даже если вы [поступили на филфак](https://zaochnik.ru/blog/filologicheskie-vuzy-moskvy-sankt-peterburga-i-rossii-spisok-osobennosti-postuplenija/) и обнаружили, что в группе учатся одни девушки, не спешите выбирать жертву и злословить. Это скорее отвернёт людей от вас, чем вызовет симпатию. Или привлечёт тех, кто за спиной будет не прочь смешать с грязью вас.

Чтобы комфортно учиться и располагать к себе людей, лучше быть открытым, честным и обсуждать не других, а идеи, которые хотелось бы воплотить в жизнь. Так вы сможете найти единомышленников и вдохновить одногруппников на новые свершения.