**Как влиться в новый коллектив студенту**

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 (тревогу, напряжение и состояние невроза создаёт, ни столько сама ситуация, сколько её ожидание).

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 Белорусской 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.

**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

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.

**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 соц. сетях**

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.

**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 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.