

КАК СТАТЬ СВОИМ

В НОВОМ
КОЛЛЕКТИВЕ

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

ПомощьРядом.рф

#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ



Когда подросток приходит в новое сообщество,



школа, колледж, ВУЗ, кружок по интересам,
спортивная команда, летний лагерь и т.д.

ему необходимо адаптироваться,
найти свое место в системе.

Слово «АДАПТАЦИЯ»
переводится
как «ПРИСПОСОБЛЕНИЕ»



ЭТАПЫ АДАПТАЦИИ В КОЛЛЕКТИВЕ

- 1 НОВИЧОК УЗНАЕТ О ЦЕННОСТЯХ,**
нормах и правилах нового коллектива, о том,
как принято себя вести, а чего делать не стоит
- 2 НОВИЧОК ПЫТАЕТСЯ СОХРАНИТЬ
СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ**
и в то же время – соответствовать
коллективным стандартам поведения
- 3 НОВИЧОК НАХОДИТ БАЛАНС**
между собой и другими, становится частью
сообщества

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ

Группа может настороженно относиться к новичкам. Такое бывает в уже сложившихся коллективах. **Нужно время, чтобы присмотреться друг к другу.**

ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Прежде чем ярко заявлять о себе, «вливаться» в отдельные группировки, если они есть, **важно лучше узнать, что за люди вокруг, что приветствуется, а что – нет.**



КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

ПРОЯВЛЯТЬ ДРУЖЕЛЮБИЕ И ГОТОВНОСТЬ ПОМОЧЬ

↘ в разумных пределах

Открытость и доброта помогают быстрее наладить контакт с окружающими. Возможно, они оценят эти качества не сразу, поэтому «терпение и труд все перетрут».

УЧАСТВОВАТЬ В МЕРОПРИЯТИЯХ

Речь о внеучебных активностях, которые проходят в школе, колледже и т.д. Это могут быть кружки, тренинги, спортивные и научные секции, театральная студия, общественная деятельность. **В неформальной обстановке легче общаться и раскрываться.**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРУДНО АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

- ➔ **ПОДЕЛИТЬСЯ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ**
с взрослыми людьми, которым доверяешь:
родителями, родственниками, педагогами в школе.
Попросить у них совета и помощи
- ➔ **ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ**
за поддержкой
- ➔ **ЧАЩЕ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ,
ЧТО НРАВИТСЯ**
и приносит удовольствие: любимое хобби,
общение с друзьями, поездки и путешествия,
интересные мероприятия

ПомощьРядом.рф

7

**БЕРЕГИ СЕБЯ
БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!**

**ТЫ НЕ ОДИН –
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ**
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ