

- Понравиться всем сразу просто невозможно, поэтому даже не надо пытаться это сделать. Достаточно и нескольких, но хороших друзей. Но это и не значит, что с остальными нужно конфликтовать.
- Старайся не обсуждать других.
- Верь в себя! Ведь смелые и уверенные нравятся окружающим больше, чем замкнутые скромняги. Все получится!

*Если тебе все-таки не удастся наладить отношения в новом коллективе, возникают проблемы в общении и кажется, что тебя не принимают, - попробуй обсудить эти трудности с психологом*

*Вместе гораздо проще найти выход из сложной ситуации*

## *Информационный буклет*

***«Я — новенький»  
Адаптация в новом учебном коллективе***

*Советы подросткам*



Буклет подготовлен  
педагогом-психологом

МАОУ «Кадетская школа №82»  
Валеевой Д.Р.

каб. №205А

*...Начинается новый учебный год. Ты поступил в Кадетскую школу №82. Твой новый учебный коллектив – это своеобразный маленький мирок, в котором сложились свои взаимоотношения, традиции, привычки, и к этому придется привыкать. Тебе предстоит интересный, но непростой этап – ужиться, или, как говорят психологи, адаптироваться в новом коллективе сверстников.*

*\* Для справки: Адаптация (от лат. *adaptare* — приспособлять) в широком смысле - приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.*

Как же стать «своим» среди новых одноклассников?

Обычно адаптация в новом коллективе зависит от твоих индивидуальных особенностей. В частности от желания строить новые отношения и заводить новые знакомства.

Не мешает принять во внимание и несколько следующих простых рекомендаций.

- «Поделись улыбкою своей и она еще не раз к тебе вернется...» Будь приветливым/приветливой, проявляй доброжелательность и улыбайся почаще!
- Хорошо присмотришься к своему новому учебному коллективу, выдели для себя тех людей, которые наиболее приятны и симпатичны тебе, и начинай строить отношения. Подойди, представься и расскажи немного о себе. Разузнай у новых знакомых информацию, которая тебе интересна. Например, есть ли в классе какие-нибудь традиции (в поведении и т. д.), как строятся отношения у одноклассников с учителями и между собой, и т. д.

- Не пытайся казаться лучше или хуже, чем ты есть на самом деле. Просто будь собой и тогда к тебе потянутся именно те, кто близок по характеру и темпераменту.
- Есть такая поговорка: «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». В этой ситуации она как нельзя кстати. Ведь именно тебе нужно вливаться в новый коллектив, а не новому классу подстраиваться под тебя.
- Старайся не разбрасываться советами. Пока ты «новенький/новенькая», ты еще не имеешь авторитета, и к твоему мнению вряд ли прислушаются.
- Зато нужно быть готовым помогать другим. Если ты видишь, что у одноклассника есть трудности в каком-то учебном предмете, в котором ты хорошо разбираешься, предложи ненавязчиво свою помощь. Это будет положительно оценено и твоими одноклассниками, и учителями.