

# Что такое **АДАПТАЦИЯ?**

**- это системная реакция организма или личности к изменяющимся условиям и требованиям окружающей среды.**

*Начало обучения в новом учебном заведении всегда представляет для студентов определенную сложность: это начало нового этапа в жизни, изменился стиль жизни, новый незнакомый коллектив, более сложная система обучения, иные требования. Сам факт поступления в техникум укрепляет веру подростка в собственные силы и способности.*

*Процесс адаптации начинается уже с момента поступления. И с 1 сентября подросток вливается в новую жизнь и, что важно, в новый коллектив.*



Единый федеральный телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

*Телефон работает в круглосуточном режиме.  
Бесплатно с любого телефона*

**Телефон педагога-психолога ГБОУ СПО ПАПТ**

**8 83192 5 -18- 87**



**ГБОУ СПО  
«Пильнинский  
агропромышленный  
техникум»**



**«Правила адаптации  
подростков в новом  
учебном коллективе!»**

## Вот 9 простых правил для адаптации в новом коллективе:



**1. Улыбайтесь.** В период адаптации в новом коллективе старайтесь почаще улыбаться. В начале Вашего пребывания в группе о Вас формируется первое впечатление и оказывает влияние на все последующее отношение к Вам.

**2. Не ведите себя высокомерно.** Смена места – это всегда стресс. В первые дни нахождения в коллективе человек (особенно если он стеснителен и застенчив), чаще всего склонен вести себя напряженно, избегать контактов, замыкаться в себе. Это происходит потому, что вхождение в коллектив является стрессом для любого человека.

Такое Ваше холодноватое отношение могут расценивать как высокомерие. Поэтому, как бы не было, трудно в первые дни, старайтесь не «закрываться» от людей, контактировать, обращаться за помощью и улыбаться.

**3. Проявляйте доброжелательность, терпимость, чувство юмора.**

**4. Принимайте коллектив таким, каков он есть.** Принимать людей такими, какие они есть очень сложно. Хочется, чтобы люди были такими, какими мы их хотим видеть. А они разные – каждый со своим опытом и багажом проблем. Не злитесь и не огорчайтесь, и не стремитесь переделать человека – это невозможно. Учитесь терпимости.

**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, предложите ему помощь. Это всегда положительно оценят Ваши одногруппники и преподаватели.

**7. В сложных ситуациях не хитрите и, не изворачивайтесь.** Помните, «нет ничего тайного, что бы ни стало явным». Лучше вовремя сообщить об ошибке, чем со страхом ждать, что ее раскроют и накажут.

**8. Не обсуждайте других.**

**9. Если вы заметили, что в коллективе есть деление на микрогруппы,** старайтесь не входить в них и общаться со всеми. Этим Вы избежите многих неприятностей, ведь люди в коллективе меняются.

