

# 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**