

## КАК ВЛИТЬСЯ В НОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ

Психологическая атмосфера в коллективе имеет большое значение. Она влияет на общее состояние людей, уровень их взаимодействия. Нередко сотрудники покидают хорошее место работы только из-за того, что не сложились отношения с коллегами, а ученики переходят в другую школу, потому что не получается установить контакт с одноклассниками. Зачастую влиться в новый коллектив бывает непросто, поскольку к незнакомому человеку относятся настороженно, а ему приходится вписываться в уже сложившуюся обстановку. С этой проблемой сталкиваются те, кто начинает работать на новом месте, учиться или заниматься творчеством. Как установить хорошие отношения с коллегами, одноклассниками, снять напряжение? Важно знать некоторые особенности вхождения в новый коллектив, помнить советы и целенаправленно устанавливать эмоциональный контакт с окружающими.

### **Вливаемся в новый коллектив.**

#### **Некоторые особенности установления контакта**

1. В первую очередь вам необходимо адаптироваться к новым условиям труда, учёбы. Начните установление нужной психологической атмосферы с работы над собой. Даже если вы были вынуждены трудиться или учиться в конкретном месте, но сами не испытывали желания менять обстановку, постарайтесь выработать положительное отношение ко всему окружающему. Вам потребуется убедить себя в рациональности ваших действий, преимуществах нового коллектива, достоинствах перемен. Когда вы сумеете позитивно смотреть вокруг, продемонстрировать искреннюю доброжелательность, у вас появится внутренняя уверенность в себе, а люди почувствуют ваш благоприятный настрой и ответят взаимностью.
2. Чтобы ваше позитивное отношение было действительно искренним, вам понадобится его обосновать. Тщательно проанализируйте ситуацию. Возьмите ручку, листок бумаги и запишите по пунктам все плюсы нового места, коллег, руководства, вашей должности. Даже если вам можно вставать на полчаса позже, вы тратите на 10 минут меньше на проезд, в школе большие светлые коридоры – это уже преимущество. Любая приятная деталь должна занять своё место в вашем анализе. Обязательно отметьте положительные черты характера, внешности каждого члена нового коллектива. Подумайте, они обязательно найдутся.
3. После первого дня на новом месте подумайте, насколько хорошо вы пообщались с коллегами, как в целом прошло ваше знакомство. Запишите все, что удалось, обозначьте свои ошибки. Наметьте план: как лучше себя вести, какой подход нужен к конкретным людям, что вам требуется исправить, над чем поработать.
4. Заранее решите, что вы будете отвечать, если вас спросят о предыдущем месте работы, учёбы. Следует отметить, что очень важно воздержаться от негативных характеристик бывшего коллектива, начальства, обстановки в

целом. Можно отметить какую-то внешнюю причину, например, желание сократить время, затрачиваемое на проезд, или стремление расширить кругозор, занять более интересную должность, начать трудиться в более перспективном направлении. Постарайтесь найти и обозначить позитивные причины вашего перехода на новое место.

5. Влиться в новый коллектив вам поможет доброжелательное отношение к окружающим, искренний интерес к делам компании, вуза или школы, внутрикорпоративным отношениям. Всегда здоровайтесь с коллегами, улыбайтесь при встрече. Избегайте конфликтов, не принимайте участие в спорах, даже если тема вам интересна, у вас есть своё мнение на этот счёт. Не занимайте чью-либо сторону в ссорах, старайтесь придерживаться нейтральной позиции. Отлично, если вы сможете найти компромиссное решение и деликатно предложить его.
6. Проявляйте собранность, будьте аккуратны и пунктуальны. Помните, что уровень вашей работы, учёбы тоже отразится на отношениях с коллективом. Старайтесь не отставать, не снижать общие показатели.
7. Воздержитесь от демонстрации своих преимуществ, умений. Если вы сразу резко выделитесь, пусть и в положительном смысле, это не понравится вашим коллегам. Когда что-то вам удаётся, вы владеете навыками, которых нет у членов нового коллектива, постарайтесь помочь коллегам, вовремя дать совет, корректно поправить и доступно объяснить непонятное. В таком случае ваша поддержка непременно вызовет положительную реакцию, окружающие действительно оценят ваши способности и будут им рады.
8. Даже если вы не очень любите шумные компании, развлечения и вечеринки, не нужно на первом этапе работы или учёбы отказываться от участия в корпоративных мероприятиях. Подобное поведение может быть воспринято как проявление вашего отрицательного отношения. Позднее, когда вы лучше узнаете коллег, сможете постепенно проявить себя и немного рассказать о ваших предпочтениях, вы вполне сумеете пояснить, почему не очень стремитесь стать участником вечеринок. Важно всё делать не спеша, деликатно.
9. Рабочее место – ваша своеобразная визитная карточка. Помните, что оно должно отражать вашу собранность, ответственность, умение следить за порядком. На рабочем месте важно поддерживать чистоту, не оставлять ненужные вещи, держать всё в строгом порядке. Желательно не расставлять в первое время на столе фотографии, различные сувениры, личные вещи. Таким образом тоже подчёркивается обособленность человека. Потом вы постепенно придадите вашему рабочему месту «индивидуальный» облик, но не спешите с этим.
10. Приложите максимум усилий, вписываясь в новую среду, рабочий или учебный процесс. Помните: на первоначальном этапе вам понадобится трудиться больше, стараться не допускать ошибок и не отставать от коллег, чтобы влиться в новый коллектив. Безусловно, в первое время вам будет непросто, поскольку нужно не только проявить все свои способности, но и

привыкнуть к новой среде, требованиям. Но уже в ближайшем будущем вы увидите, что ваши старания приносят плоды: вы быстрее справляетесь с работой, запоминаете всё больше важной информации, постепенно приближаетесь по результативности к опытным коллегам. Пока вам необходимо стремиться создать нужную базу для дальнейшей деятельности на новом месте.

11. Деловые отношения в коллективе не надо смешивать с личными. Вам важно установить именно деловые контакты, потому старайтесь не обращать внимания на индивидуальные качества людей, которые вам не очень приятны. Сохраняйте небольшую дистанцию, особенно в первое время. Если вы сразу резко сблизитесь с кем-то, вам будет гораздо сложнее поддерживать ровные отношения с остальными.

### **Как влиться в коллектив? Простые методы и приёмы для новичков**

Оказавшись в новом коллективе, очень важно действительно почувствовать себя его частью, действовать продуманно, соблюдать правила вежливости и этикета, внимательно относиться к людям. Тогда у вас всё получится.

- Будьте вежливы, доброжелательны, деликатны.
- Налаживайте отношения постепенно, не оказывайте на окружающих давления, ведите себя естественно.
- Относитесь с искренним интересом ко всему происходящему вокруг.
- Устанавливайте именно деловые отношения, старайтесь не переводить их в личные хотя бы первое время. Вам нужно хорошо общаться со всеми коллегами.
- Помните о вашей деятельности на новом месте. Не отставайте от коллег.
- Избегайте критики, излишней демонстрации своих преимуществ. Не обсуждайте коллег и не участвуйте в спорах.
- При необходимости обращайтесь за советом. Если нужно, помогайте коллегам, но делайте это деликатно, не подчёркивая своего превосходства.

Обдумывайте ваше поведение в новом коллективе, анализируйте в первое время каждый день, отмечайте, над чем вам ещё требуется поработать, какие качества развить, на что обратить особое внимание. Позитивно относитесь к окружающим, будьте искренни: вы сможете прекрасно влиться в новый коллектив.