**Рекомендации психолога**

**«Если ты в классе новенький…»**

**Вопрос:** *Я в классе новенький. Пока чувствую себя замкнуто и одиноко. Как справиться с этими чувствами и стать частью коллектива?*

**Ответ**: Когда Вы меняете школу или переходите в другой класс - соответственно Вы попадаете в новый коллектив со своим характером, **порядками и правилами**, которые конечно нужно в первую очередь **изучить и затем учитывать**, если хотите прижиться. Важно помнить, что люди абсолютно разные и не со всеми можно сойтись характерами и интересами. Не все классы принимают новеньких с удовольствием. Важно не бояться и просто быть самим собой. Ваша задача в новом коллективе – не понравиться всем, а **в первую очередь показать себя** так, чтобы Вас не оскорбляли и не унижали. Люди, подобно собакам, чем больше они чувствуют страх, тем больше бросаются. Поэтому, изначально старайтесь **вести** **себя уверенно**. В этом поможет зеркало, обращайте внимание на то как Вы стоите, смотрите на собеседника, как говорите. Вспомните свой опыт отношений в прошлом классе, какие ребята пользовались там популярностью, уважением, и сделайте вывод, что следует «забрать» с собой.

**Будьте приветливы**, улыбка располагает. Люди ценят тех, кто может их развеселить, что-то придумать, быть оригинальным. Однако, если Вы много всего знаете, эрудированы - не стоит постоянно показывать это классу и учителям. Вот, если спрашивают – отвечайте и зарабатывай хорошие оценки. Нельзя перебивать одноклассников, когда они отвечают и чего-то не помнят. Лучше, если есть возможность - подскажи ответ, или объясните решение задачи. Так Вы покажите, что готовы помогать, а не делать всё только для себя.

Если Вам что-то предлагают и это **не нравится - не соглашайтесь** под давлением в ущерб собственному достоинству и чувству гордости, отказывайся. Иначе к Вам будут относится как к человеку, которым можно управлять, «шестёрке».

Если же возникают ситуации, **когда Вас пытаются унизить – не молчите**. Защищайте себя, даже если кто-то Вас не взлюбит, то больше не станет трогать, если поймет, что Вы можете дать достойный отпор и не боитесь. Тем самым Вы заработаете уважение у хороших людей, которые есть в каждом классе. Не следует самим провоцировать конфликт, если в коллективе поймут, что Вы уважаете себя и других, то Вы точно не станете там изгоем, более того найдёте хороших друзей.

**Никогда не обсуждайте** с новыми одноклассниками порядки в классе и кого-то из коллектива, иначе Вы можете прослыть «сплетником». Ведь первое впечатление часто обманчиво. Вам могут понравиться люди, которые, на самом деле, хорошими не являются. А тех, кто мог бы действительно стать настоящим другом, Вы можете настроить против себя. Поэтому прислушивайтесь, наблюдайте и делайте выводы. Важно помнить, что люди учатся вместе давно, они могут наговорить гадостей друг про друга, при этом разобраться и помириться. А вот если Вы скажете что-то не то, от Вас попросту отвернуться. Иногда, люди, которые мало говорят и много знают, чувствуют себя лучше всего. Все понимают, что им можно доверять и уважают. При этом, когда люди мало что говорят о себе - окружающие имеют мало рычагов для давления, соответственно не могут чем-то сильно обидеть. Поэтому, не стоит сразу же открываться перед людьми, даже если они Вам понравились.

Всегда нужно время и немного терпения, чтобы понять и Вам, и другим - какой человек на самом деле рядом. Удачи!