

## **СПРАВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО АДАПТАЦИИ**

### **Психологическая служба колледжа**

Жизнь в общежитии - одна из граней психологической адаптации студентов. Это – непростой и длительный процесс, успешность которого зависит от множества условий.

Естественно, одной из причин длительности адаптационного процесса являются индивидуальные различия. Определенные психологические особенности юношеского возраста (такие, как стремление к самоутверждению и стремление к самостоятельности, максимализм, гипертрофия самооценности, лабильность, признание высокой ценности дружбы и т.д.) играют в процессе адаптации к общежитию двойственную роль, и затрудняя, и облегчая его течение.

В адаптационный период число конфликтов может быть достаточно велико: это конфликты с преподавателями, конфликты, связанные с различными аспектами межличностных отношений в студенческой среде, конфликты, возникающие на почве неблагополучия в быту. Наличие конфликтов и конфликтных ситуаций негативно сказывается на процессе (иногда и на результате) обучения студентов, а также на вне учебной деятельности.

Особенно обостряются конфликты с соседями к концу первого месяца совместного проживания, что обусловлено и длительной разлукой с родителями, и процессом адаптации к общежитию, и возможными трудностями в учебе.

Что касается причин конфликтов, то большинство конфликтов происходит из-за того, что студентам не удается прийти к единому мнению в решении бытовых вопросов («в комнате царит беспорядок», «грязь в местах общего пользования», «кто-то не помыл сковородку», «никто не выносит мусор и не моет посуду», «не соблюдается график дежурства»).

Кроме того, есть еще одна довольно распространенная причина - проблемы в общении («один перебивает другого в разговоре», «невнимательно слушает и сто раз переспрашивает, придирается к словам»). Пользуются «популярностью» и такие причины, как манера поведения оппонента («я слегка заикаюсь, она, бывает, меня передразнивает, и меня это бесит», «что за привычка не закрывать за собой дверь комнаты?»), нарушение соседом по комнате режима дня («он обычно поздно приходит, не считаясь с тем, что мы раньше ложимся спать»).

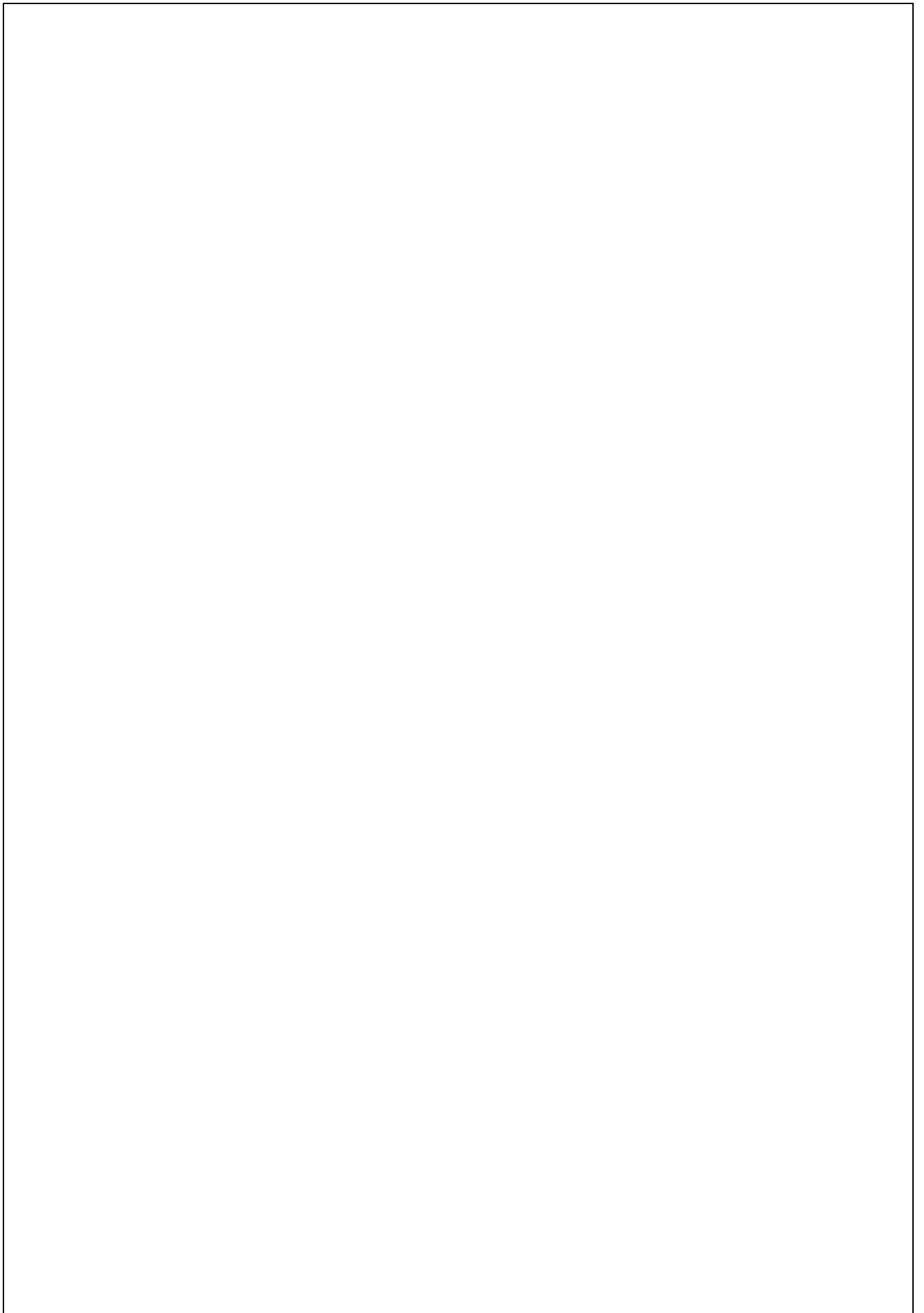
### **Что делать, чтобы конфликт не разгорелся**

1. Не забывай основные правила, которых стоит придерживаться в общежитии и колледже: составь список необходимых в общежитии вещей, учитывай мнение соседей по комнате при обустройстве быта, заранее готовь домашние задания, по возможности участвуй в общественной жизни колледжа и др.

2. Будущие соседи по комнате могут подписать формальный контракт, в котором подробно обговариваются те моменты совместного проживания, которые могут оказаться сложными и повлечь за собой конфликт. Такими моментами являются, например, уборка комнаты, мест общего пользования, возможность пригласить гостей, режимные моменты, время, отведенное на приготовление домашних заданий и отдых и т.д. Впоследствии контракт при желании можно изменить. Принятие четких обязательств по этим проблемам предотвращает множество ссор и конфликтов в будущем.

3. Пока ненужный конфликт не разгорелся, его стоит попробовать погасить. Для этого нужно понять, из-за чего разгорается конфликт, кто его провоцирует/раздувает и что на самом деле нужно участникам начинающегося конфликта.

4. Ты можешь обратиться в психологическую службу колледжа, если чувствуешь себя неспособным справиться с интенсивными чувствами или переживаниями, когда не знаешь, как поступить, или когда исчерпаны все возможности самостоятельно справиться с проблемой.



## Правила бесконфликтного общения

Лучший конфликт тот, в который ты не попал. Не связывайся с конфликтными людьми. **Бесконфликтное общение, поведение без провокаций.**

Многие конфликты и проблемы начинаются потому, что мы их провоцируем сами, иногда вовсе того не замечая. **Следи за своим поведением и речью, демонстрируй уверенность, уважение и доброжелательность.**

1. Основное правило общения: «Самый главный человек на свете - тот, кто перед тобой».

2. Не обвиняй собеседника. Если ты хочешь сгладить конфликтную ситуацию, не используй «ТЫ-высказывания», избегай слов: никто, всегда, никогда, везде, нигде, все и т.п. Эти слова очень раздражают. «Ты ленивый (непунктуальный, неаккуратный и т. д.)», Ты всегда ..., ты никогда ..., каждый раз ты ... Оппонента, как правило, задевает явная несправедливость такого обобщения: хотя бы раз он приходил во время и, наверное, ошибки его меняются.

**Почему нельзя так говорить?** Потому что конкретный конфликт тут же будет забыт. Начнется жестокая и бессмысленная перепалка. Оппонент будет защищать свое самоуважение. Отношения вконец испортятся, а ты ничего не добьешься. **Правило:** обобщенные обвинения неконструктивны.

3. Не повышай голос. Иначе ты и твой оппонент невольно станете участниками соревнования голосовых связок. И при этом не услышите друг друга. В какой-то момент лучше промолчать, в какой-то снизить голос на полтона...

**Почему нельзя так говорить?** Разговор на повышенных тонах воспринимается оппонентом как давление и агрессивный выпад.

4. Избегай обвиняющих и пристыжающих вопросов: «Почему ты ...?», «Сколько раз тебе повторять, что ...?», «Неужели нельзя ...?», «И зачем ты ...?», «Как можно было ...?» и т. д.

**Почему нельзя так говорить?** Это вопросы, которые направлены не на то, чтобы что-то узнать о другом человеке, ответ на подобный вопрос не нужен спрашивающему. Вопросы предназначены для того, чтобы продемонстрировать недовольство собеседником, они вызывают либо стыд, либо вину. Если в данный момент эти чувства ранят человека, то вслед за ними он испытывает злость и отвечает подобным же образом: «Почему ты...?» - «А ты что, сама не могла...?».

5. Строй общение на равных, а не в позиции сверху. Ведь именно такого общения, как правило, от тебя и ожидает собеседник.

6. При этом не задевай того, что человеку дорого: ценности, его круг общения и т.п.

7. «Юмори » аккуратно. Самое опасное в юморе – это когда шутка направлена на собеседника.

8. Не давай советы, если тебя не просят. Советы редко учат, но часто злят.

9. ***Не забывай также*** о старых, проверенных способах, помогающих успокоиться. Если чувствуешь, что вот-вот сорвешься, наговоришь глупостей, начнешь швырять всё что под руку попадет, оскорбишь собеседника и сильно повредишь самому себе, то **закрой глаза, сделай три глубоких вдоха, сосчитай до десяти. Не сжимай кулаки, наоборот, расслабь кисти рук и встряхни ими. Когда острый момент пройдет, сможешь спокойно обдумать ситуацию.**

Меняй себя и практикуй навыки общения! И тогда у тебя точно все получится. И не отчаивайся, если не заметишь результат сразу. Человек не может поменяться мгновенно, для этого нужно какое-то время!

