

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ

**Прояви свои умственные способности.**



**Умного и инициативного человека всегда ценят и уважают в обществе, поэтому не бойся прослыть умником и заработать статус «ботана».**

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия **8-800-2000-122**. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ



## Когда будешь общаться с ребятами противоположного пола в первые дни

Будь осторожен и не флиртуй, пока не убедишься, что человек не состоит в отношениях, или к нему не испытывает сильных чувств кто-то из ребят в школе. Случайно ты можешь быстро нажить себе врагов и ненужные слухи.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ

**Выяви главных неформальных лидеров и установи с ними контакт.**



Вычисли их и постарайся именно с ними найти общий язык, но держи умеренную дистанцию, не поддавайся на провокации и возможные шуточки в свою сторону. Они могут проверять твои границы и защищать свою роль в группе. Важно, чтобы лидеры почувствовали не твою попытку им понравиться, а простое уважение к ним, их статусу в группе и твой настрой на позитивное общение. Публично хвали и признавай их мнение, но будь при этом собой и «не прогибайся».

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия **8-800-2000-122**. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ

**Подумай, с каких нейтральных и безопасных тем разговора ты мог бы начать общение с одноклассниками.**



Лучше начать с простых вещей вроде «сложно ли здесь учиться», узнай информацию об учителях и школьных мероприятиях, что есть интересного, вкусно ли здесь кормят, как готовят к экзаменам и, в частности, все про ГИА и ЕГЭ, кто куда хочет поступать и так далее. По опросам подростков, первые впечатления, как правило, сводятся к оценке того, насколько новенький или новенькая адекватны в целом и открыты.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия **8-800-2000-122**. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

## КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ

**У тебя не будет второго шанса произвести первое впечатление, поэтому сразу установи позитивный контакт со всеми.**



Поприветствуй класс и разряди обстановку шуткой, что каникулы прошли так насыщенно, что ты по ошибке зашел в другую школу вместо своей, но тебе так здесь понравилось, что ты решил остаться. Пожелай всем интересного и яркого учебного года и сообщи, что рад узнать новых людей. Это позволит тебе с первых минут позитивно расположить к себе людей, ведь юмор на 100% растопит любой лед.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ



**Первым делом найди общий язык с классным руководителем, ведь именно через него начнется твоя адаптация и именно он познакомит тебя с классом.**

Попроси классного руководителя или учителя, когда он будет представлять тебя классу рассказать пару приятных вещей о тебе, и ты сразу получишь авансом позитивное впечатление о себе и заинтересуешь ребят.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ

**Проявляй доброту и готовность помочь.**



Придерживай дверь для человека позади себя или помоги сверстнику поднять книги, которые он уронил – продемонстрируй свое добродушие. Не отвергай людей, не дразни тех, кто слабее тебя и не распространяй слухи: такими поступками ты не заслужишь признания со стороны одноклассников.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

## КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КЛАССЕ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОВЕДЕНИЮ



**Прояви уважение к законам этой школы  
и узнай все ее секреты от «старичков».**

Самый простой и эффективный способ понравиться людям и адаптироваться в новой обстановке – задавать вопросы и ставить их в позицию знатоков и экспертов. У тех, кто давно учится в этой школе, можно узнать много внутренней информации об истории и традициях школьной жизни, их мнения об учителях и других классах, о мероприятиях и внешкольных событиях.

Если у тебя возникнут сложности и переживания из-за перехода в новую школу, то без страха и сомнений позвони на Детский телефон доверия 8-800-2000-122. Мы поможем тебе снять стресс и вместе придумаем, как лучше всего действовать в непривычной обстановке.



**ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО**  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)