**Як бути новачком і не згоріти на старті. Рекомендації щодо психологічної адаптації на новій роботі.**

Бути новачком складно. За даними опитування від платформи BambooHR – 23% опитаних співробітників зізнаються, що плакали протягом тижня після працевлаштування до нової компанії. І в цьому немає нічого дивного, адже перші два тижні на новому робочому місці – найгостріший період адаптації: новачок не впевнений, не орієнтується у негласних правилах, часто мовчить навіть тоді, коли щось не розуміє. Це період розгубленості, сорому й бажання «не заважати». Загалом період адаптації триває від одного місяця до півроку, в залежності від багатьох факторів, один із яких це вміння потурбуватися про себе.

**1.Дайте собі право бути «новачком»**

Ви вже зробили великий крок і змінили середовище, в якому перебуваєте значну частину дня. Це заслуговує на повагу і на те, щоб дати собі час до нього звикнути. Це нормально – запитувати, помилятися, уточнювати і знову забувати те, що встигли уточнити. Якщо відчуваєте невдоволення собою через помилки або іншу складну ситуацію на новій роботі, виділіть пару хвилин і задайте собі питання «Що я сказав би найкращому другу або коханій людині, якби вона відчувала щось подібне?» і скажіть це собі.

**2.Не намагайтеся одразу «влитися» у новий колектив**

Варто бути ввічливим і доброзичливим, але ви не повинні підлаштовуватися під кожного, жартувати або поводитися «як усі» . Справжнє прийняття приходить не до образу, а до особистості. Поводьтеся так, як це відчувається природно і ви знайдете в колективі місце, що стане тільки вашим

**3.Запитуйте, а не вигадуйте**

Одна із причин внутрішньої тривоги щодо результатів своєї роботи – невизначеність. В період адаптації буває складно зрозуміти, чи все ти робиш правильно, навіть коли чітко слідуєш інструкціям. Не соромтеся уточнювати це у більш досвідчених працівників, щоб точно знати чи все йде добре чи є моменти, які можна скоригувати. Отримавши відповідь, ви отримаєте відчуття визначеності і контролю.

**4.Заведіть ритуали безпеки**

Чашка кави перед роботою, кілька хвилин тиші в обідню перерву, улюблена музика в навушниках дорогою додому – такі дрібниці створюють відчуття опори у періоди змін.

**5.Помічайте маленькі перемоги**

У кінці кожного дня спробуйте згадати хоча б одну річ, з якою ви впоралися: навчилися чомусь новому, поставили сміливе запитання, запам’ятали ім’я колеги. Робота – це не тільки про великі кар’єрні досягнення, а й про крихітні кроки, які разом ведуть до впевненості і професіоналізму.