

**Елизавета ЕФРЕМОВА,**  
организационный психолог,  
консультант

# 10 СОВЕТОВ

## ПРИ КРИЗИСЕ АДАПТАЦИИ К НОВОЙ РАБОТЕ

Осенью традиционно оживает рынок труда: люди возвращаются из отпусков, меняют работу, идут учиться. Но после выхода на рабочее место у многих начинаются переживания и сомнения: «Зачем мне это всё, в нужное ли место я попал, ведь я делал то же самое на прошлой работе — и для чего было ее менять?» Такой момент жизни и называется кризисом адаптации. Он наступает при погружении в новую среду, при смене деятельности или должности внутри организации. Кризис адаптации может возникнуть и при внедрении новых инструментов — вы привыкли работать в Excel, а вам поставили новую CRM-систему.

Кризис адаптации может наступить по двум причинам — от осознания некоторой некомпетентности в вопросах работы (операционный фактор) или как сложность встраивания в культуру компании, при налаживании контактов (человеческий фактор). И то и другое достаточно болезненно, вызывает негативные эмоции — от легкого раздражения до драмы. Мы жалуемся подругам и друзьям, плачем в туалете, с тоской разглядываем фотографии с прошлого места работы.

Эти советы помогут тем, кто столкнулся с кризисом адаптации.

### **Совет 1** **ПЕРВОЕ ВРЕМЯ** **ПРОСТО НЕ БУДЕТ**

При смене работы надо быть морально готовым к трудностям — неважно, меняется ли организация или ваша роль в ней. Это закономерный этап. Всё новое вызывает вначале реакцию сопротивления и отторжения. Представьте, что вы змея, которая сбрасывает старую кожу.

### **Совет 2** **ОБРАЩАЙТЕСЬ** **ЗА ПОМОЩЬЮ**

Непосредственный руководитель даст вам инструкции или «книжку нового сотрудника». Возможно, в компании есть обучающий вводный курс или программа наставничества. Самая главная проблема при переходе на новую

работу — боязнь выглядеть глупо и спрашивать совета у старожиллов. «Какую кнопку нажимать? А требования какие?» — простые вопросы помогут не допустить досадных ошибок. Будьте открытыми, проактивными. Это стимулирует коллег выстраивать с вами отношения, повышает их значимость в собственных глазах. И помогает вам.

### **Совет 3** **НЕ ИГРАЙТЕ** **В ЧУЖИЕ ИГРЫ**

Когда в команде появляется новичок, он встраивается в систему, которая была до него и в которой сложились свои нюансы в отношениях сотрудников. Не нужно сразу включаться в борьбу между кланами. Лучше дистанцироваться, осмотреться на первых порах. Помните, что любой новый сотрудник — ценнейший ресурс в корпоративных войнах, и не ввязывайтесь в них, не разобравшись, что к чему.

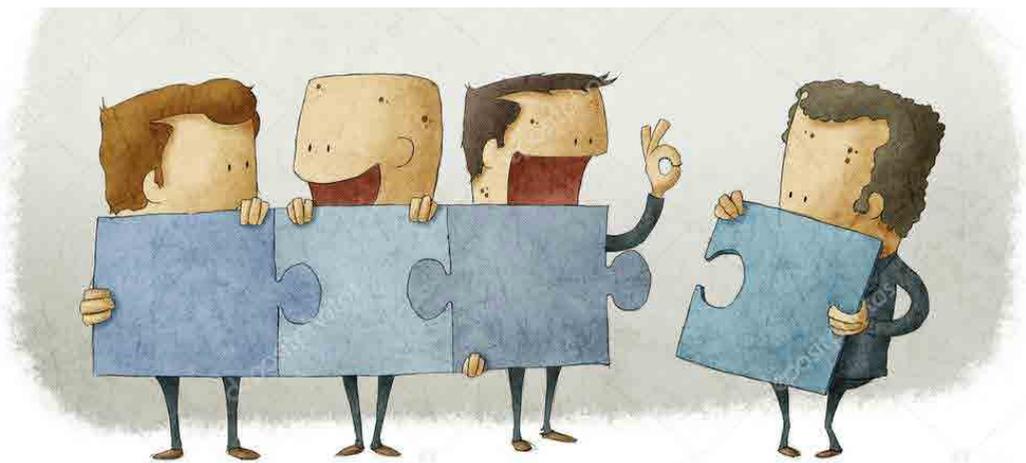
### **Совет 4** **НЕ СЛУШАЙТЕ** **СПЛЕТНИ**

«А вот до вас человек работал иначе», «А у нас тут была такая-а-ая история!» — вам навязывают чужую картину мира, и вы можете потерять ясность понимания происходящего. Есть возможность выбрать собственную позицию, ведь не зря вы оказались в этой компании. Не нужно слушать истории, от которых пахнет нафталином и обидами.

### **Совет 5** **ПРИНЦИП «АЛЬФА»**

У вас есть работодатель, который вас нанял. Вот с ним и стоит выстраивать отношения: договориться о ритме взаимодействия, сообщать о своих успехах и сложностях, просить помощи. Так что лучше не вступать в офисные кланы, а с самого начала сконцентрироваться на том, чтобы создать экспертные отношения со своим руководителем.





### **Совет 6** **ПОМНИТЕ, ЧТО НА ИСПЫТА- ТЕЛЬНОМ СРОКЕ ЗА ВАМИ НАБЛЮДАЮТ**

Организация занимается фильтрацией и ставит перед вами задачи, испытывает вас и вашу реакцию на них. Настройте себя на то, что вы — чужеродный элемент в налаженной жизни. Заноза или отторгается, или встраивается в тело. Вас будут испытывать, обсуждать, и это нормально. Будьте собой, делайте свою работу. Со временем, с появлением нового человека в коллективе или после какой-то кризисной ситуации, вы станете своим.

### **Совет 7** **ПРОВЕРЯЮТ НЕ ТОЛЬКО ВАС**

Вы тоже проверяете соответствие организации своим ожиданиям. Когда вас просят надолго задержаться после окончания рабочего дня, не выплачивают обещанное, навязывают зада-

ния, а «один раз» превращается в постоянные переработки, не сидите молча, а проговаривайте это руководителю. Отстаивайте свои интересы, следуйте точно согласованным договоренностям и условиям.

### **Совет 8** **НЕ БОЙТЕСЬ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ ПРЕКРАТИТЬ ОТНОШЕНИЯ**

Не нужно терпеть полгода, если после месяца работы вы убедились: не мое. Это отразится и на отношении к вам на рынке труда (из-за ожидания работодателя), и на личном развитии. Примите взвешенное решение, обсудите варианты дальнейших действий, получите поддержку от близких и не затягивайте.

### **Совет 9** **НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ**

Некоторые вещи нужно просто прожить. Идет снег или

дождь, но будет весна. Точно так же и в работе — есть кризис адаптации к новой организации, он пройдет. Не суетитесь, не принимайте поспешных решений на эмоциях. Просто подождите. Это пройдет.

### **Совет 10** **ПОМНИТЕ ОБ ЭКСПЕРТНОЙ ПОЗИЦИИ**

Сконцентрируйтесь на правильном, качественном выполнении рабочих функций, профессиональном выстраивании процесса и отношений. Это поможет избежать интриг в коллективе, внутренних противоречий. Тогда кризис адаптации пройдет незамеченным — вам будет некогда о нем думать, а новые друзья и неожиданные решения появятся сами.

Хорошей вам новой работы и легкой адаптации!

Р

Реклама или ИДРУ