

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Иногда жизненные обстоятельства складываются так, что приходится менять место жительства. А заодно и место работы, учебы. Такие перемены, как правило, сопровождаются рядом потрясений, а в некоторых случаях и стрессами. Смена привычной обстановки под силу далеко не всем.

Социальные психологи утверждают, что взрослый человек адаптируется в новом коллективе приблизительно три месяца.

У детей этот период сокращается до двух недель. А у кого-то этот процесс растягивается довольно ощутимо.

Чтобы помочь ребенку адаптироваться в новой обстановке как можно быстрее, воспользуйтесь такими подсказками.

Прежде всего, настройте ребенка на позитивный лад. Объясните, что новая школа ничуть не хуже, а может даже и лучше старой. Несомненно, жалко, что прежние товарищи и друзья остались в предыдущей школе. Но ведь с ними можно продолжать общаться. Благо, мы живем в мире высоких технологий. А если приложить немного стараний и чуточку терпения, друзья появятся и на новом месте учебы. И тогда круг общения будет значительно шире. Ведь это так замечательно, когда много друзей. Главное, говорите это уверенным и доброжелательным тоном. Уловив хоть чуточку сомнения в Вашем голосе, ребенок тоже быстро начнет сомневаться в «успехе предприятия».

Предложите ребенку пригласить новых одноклассников пообщаться, так сказать, в неформальной обстановке. Если позволяют жилищные условия, можно организовать дома чаепитие. Если такой возможности нет, поговорите с классным руководителем о возможности проведения «сладкого стола» в школе.

После первого посещения школы, обязательно подробно расспросите малыша, как прошел его день, с кем он подружился, что нового узнал, где живут его одноклассник и т.д. По реакции ребенка, можно понять «пришелся ли он ко двору».

Так, тревожным сигналом, что ребенку тяжело в новом коллективе, может быть его «неохота» ходить в школу. Также насторожить должно то, что он не делится подробностями и новостями школьной жизни. Отсутствие звонков от одноклассников, еще один нехороший признак. Если хотя бы одна из вышеперечисленных ситуаций произошла, постарайтесь откровенно поговорить с ребенком. Узнайте о причинах, которые, по его мнению, привели к этой ситуации. Постарайтесь помочь ребенку и словом, и делом. Если вы видите, что ситуация вне Вашей сферы влияния, обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Сегодня, практически в каждой школе есть такой специалист.

***С проблемой перехода в другую школу и другой класс дети сталкиваются часто. Как же помочь ребенку справиться с напряжением, которое возникает при смене коллектива?***

Согласитесь, идти в новый коллектив всегда боязно. Неуверенность проявляют не только малыши, но и даже взрослые люди, при смене работы или глобальном переезде в другой город/страну, согласно статистике, больше всего боятся попасть в компанию, где не слишком хорошо принимают «чужаков». Что говорить о ребенке, который должен не только идти в новую компанию, но и пытаться подружиться с ровесниками-подростками, которые при уже сложившемся коллективе и давно сформированных приятельских группах часто настроены настороженно по отношению к новичку. Поддержка родителей и друзей в такое время крайне нужна ребенку. Важно так же правильно настроить школьника, рассказать, как лучше вести себя, чтобы подружиться с новыми одноклассниками.

То насколько легко ваш ребенок волеется в новый для него коллектив во многом зависит от характера, коммуникативных навыков. Дети, быстро идущие на контакт, с большей вероятностью без проблем находят новых друзей, сам процесс знакомства, завоевание доверия, узнавания может приносить им большое удовольствие. Дети же с повышенной тревожностью и мнительностью, скорее всего, будут долго привыкать к новым одноклассникам. Здесь очень легко провести параллели и аналогии с нашей взрослой жизнью. Также более чем очевидно, что удачный опыт по адаптации в детстве повлияет на ребенка и в дальнейшем.

Педагоги и детские психологи обращают внимание родителей на то, что смена школы или класса должна происходить после каникул, когда всем детям приходится несколько адаптироваться к школьному ритму. Самому чаду будет проще привыкнуть к изменениям, свыкнуться с мыслью, что придется идти в новый класс и заново влиться в учебный процесс.

Вы лучше подготовьте ребенка к переходу, если предварительно вместе приедете в школу, познакомитесь с учителями, покажете класс, возможно, вместе с классным руководителем представите ребенка одноклассникам.

Тема «переход в новую школу» должна обсуждаться в вашей семье! Нельзя избегать ее, замалчивать или относиться к этому как к чему-то обыденному. Рассказывайте сыну или дочери о плюсах перехода на новое место учебы, заинтересуйте его или ее, покажите перспективы. Постарайтесь прислушаться и к детскому мнению.

По возможности, приглашайте чаще в гости старых друзей, из предыдущего класса ребенка. Если чадо уже влилось в новый коллектив, зовите в гости и новых приятелей, слияние двух компаний – прежней и

только что сформировавшейся также будет естественным и закрепительным процессом.

Расскажите ребенку о том, что ему нужно будет стараться быть самим собой, не заискивать перед новыми одноклассниками и не спешить делить всех на потенциальных друзей и врагов. Подбодрите его, в красках описывая, как переживают другие ребята, которые проходят обучение в Новой Зеландии, например, и не имеют возможности поделиться своими мыслями с родителями и старыми друзьями. Предложите посмотреть на все происходящее как на приключение, путешествие практически в другую страну с узнаванием незнакомых обычаев и правил.

Научите чадо постоять за себя и пропускать мимо ушей «подколы» одноклассников, которые зачастую испытывают на себе новички. Очень важно показать, что сами вы практически не волнуетесь по поводу адаптации ребенка, но не потому, что вам все равно, а потому что вы уверены в нем и в его успехе.

Поговорите предварительно с педагогическим составом и расскажите о трудностях, которые могут возникнуть у вашего ребенка, о его чертах характера, слабостях и сильных сторонах в учебе.

Если, например, класс ежемесячно посещает выставки или кинотеатры, дети собираются во время школьных каникул – давайте возможность ребенку участвовать в этих мероприятиях, так как именно в это неучебное время дети больше раскрепощаются и между ними завязываются дружеские отношения.