

Психолог рекомендует.....

КАК АДАПТИРОВАТЬСЯ В КОЛЛЕКТИВЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ

Начало нового учебного года – это всегда стресс для ребенка: осень, смена режима дня, ежедневные умственные нагрузки, возрастание возлагаемой на ребенка ответственности... Особенно сложно тому, кто попадает в новый коллектив. От того, насколько успешно и легко ребенку удастся адаптироваться в новом коллективе, зависит во многом его дальнейшая социальная жизнь, его умение выстраивать отношения. Если у ребенка есть такие проблемы, как застенчивость, неуверенность в себе, сложности установления контакта со сверстниками – то необходимо начать над ними работу как можно раньше, еще до того, как ребенку предстоит войти в новый коллектив. С подобного рода проблемами поможет справиться детский психолог.

Узнать, что ваш ребенок переживает стресс, несложно: у ребенка появляются нарушения сна, теряется аппетит, ребенок с большой неохотой садится за домашнее задание, перестает рассказывать о школе, начинают возникать проблемы и с поведением в школе. В этом случае ребенку необходимы дополнительная помощь и поддержка, и если вы чувствуете, что справиться с проблемой будет не так просто, не стесняйтесь обратиться за помощью к школьному или детскому психологу.

Как помочь ребенку справиться со сложностями адаптации?

Во-первых, необходимо понять, в чем конкретно ребенок испытывает трудности: сложности установления контакта с незнакомыми людьми, страх быть непринятым в коллективе, боязнь новых учителей, неумение представить себя в коллективе и т.д. Самый простой способ понять это – поговорить с ребенком, продемонстрировав свое желание и готовность помочь ему. Поделитесь с ребенком своим опытом. Наверняка вы сами сталкивались с такой же проблемой при переходе в новую школу, при поступлении в университет или другое учебное заведение, при устройстве на работу. Расскажите ребенку о своих переживаниях и страхах, которые вы испытывали, когда оказывались в новом коллективе, и о том, как вы справлялись с этой ситуацией.

Во-вторых, попробуйте организовать неформальное мероприятие вне школы с одноклассниками вашего ребенка. Это может быть праздник осени, поход в парк с родителями, пикник на природе, чаепитие у вас дома. В таких условиях ребенку легче начать общение со сверстниками, завести друзей, почувствовать себя более уверенно в коллективе.

В последнее время все большую популярность завоевывают группы для детей по развитию умения общаться, цель которых – научить ребенка взаимодействовать с окружающими, помочь ребенку обрести уверенность в себе, преодолеть социальные страхи, страхи общения.

Помните, что в адаптации ребенка к новым условиям, новому коллективу, новым требованиям, которые предъявляются извне, важнее всего – родительская любовь и поддержка. Именно благодаря родительской поддержке, принятию, у ребенка повышается уверенность в себе, и ему легче справиться со всеми «сюрпризами», которые преподносит взрослая жизнь. Ведь именно сейчас ребенок, как объект социального взаимодействия, впервые осознает, что жизнь в обществе строится по определенным законам, кто-то хочет

с ним дружить, а кто-то нет, в любом коллективе есть лидеры, а кто-то оказывается на нижней ступеньке иерархии, за успех и свое «место под солнцем» необходимо бороться. Чаще всего это открытие оказывается неожиданным и непростым для школьника, поскольку родители, как правило, к этому не готовят.

1. Ребенок сменил школу/класс.

Для начала важно тщательно собирать ребенка в школу, чтобы не возникало неловких ситуаций из-за забытых вещей или чего-то подобного, ведь чтобы начать общаться с новыми людьми, надо чувствовать себя достаточно комфортно. Можно заранее поговорить с учителем и попросить его представить ребенка классу или, наоборот, не делать этого, если вы знаете, что для вашего чада это будет только лишним стрессом. С ребенком тоже важно поговорить, настроить его, что, возможно, с первого дня будет не так просто с кем-то подружиться, и попробовать обсудить, как ребенок может завязать знакомство, что сказать и как реагировать.

2. Ребенок возвращается в класс, где отношения не ладилась.

Важно настроить ребенка, что за лето многое могло измениться, ребята выросли, появились новые интересы, и в этом году отношения могут сложиться иначе. Помните, что очень многое зависит от настроения: если ребенок будет бояться и закрываться от общения, то шансов почти нет, если же будет позитивен, то многое может получиться намного легче. В этом случае тоже можно поговорить с педагогом и попросить его помочь вашему ребенку в налаживании отношений с ребятами.

Возможно, стоит обратиться к психологу, чтобы разобраться почему возникли сложные отношения, и помочь ребенку в дальнейшем строить их так, как ему бы хотелось.

1. Ребенок меняет класс или школу.

Смена места учебы – ситуация для большинства детей стрессовая. Когда младший школьник приходит в сложившийся коллектив, ему приходится решать ряд задач.

Во-первых, адаптироваться к новому учителю. Для детей младшего школьного возраста учитель является несомненным авторитетом. При его непосредственном участии у ребенка формируется новая позиция – позиция школьника, которая связана с повышением произвольности в поведении, принятием на себя новых обязанностей, перераспределением времени в течение дня и т.д. Ребенок ориентируется на оценку учителем как самого себя, так и своей деятельности. А поскольку тактика у каждого педагога своя, то при смене места учебы ребенку приходится приспосабливаться к новым правилам, а это непросто.

Во-вторых, происходит адаптация ребенка к коллективу сверстников. В начальной школе дети продолжают игровую деятельность, за счет которой им легче установить контакт друг с другом. Младшие школьники в этом отношении более непосредственные, чем, скажем, младшие подростки. Поэтому, если учителем транслируется позиция принятия новичка, то коллектив примет его достаточно безболезненно. Если ваш ребенок обладает природной скромностью и сам с трудом идет на контакт даже при принятии его другими детьми, вы можете организовать что-то вроде праздника, приуроченного к его приходу в новый класс или школу. Это будет хорошим поводом собрать детей вместе, познакомиться с их родителями и создать благоприятное пространство для общения и совместной деятельности детей. Это и некоторый маркер для определения нового этапа в жизни ребенка.

Для младшего школьника ведущей становится учебная деятельность, поэтому для него важен его статус ученика и все, что с ним связано. Поэтому интерес родителей к школьным делам ребенка является для него не просто важным, но необходимым. Лишь на первый взгляд вопросы «Чем вы сегодня занимались на уроках?», «Какие оценки ты сегодня получил?» кажутся простыми и банальными, повторяясь изо дня в день. Для ребенка школьная деятельность является линзой, через которую преломляется его представление о себе: через успешность в школе формируется его самооценка и самоотношение.

2. Ребенок возвращается в класс, где у него в прошлом году были проблемы с одноклассниками.

Рассмотрим ситуацию, когда ребенок возвращается после длительного промежутка времени (например, каникул) в коллектив, где его не принимают по тем или иным причинам. Самая первая реакция, которую ребенок, скорее всего, продемонстрирует, – это нежелание идти в школу, то есть избегание неприятной ситуации. Это самый простой способ выхода из стресса, и пользуются им не только дети, но и взрослые. Представьте, если при этом вы будете насильно возвращать в эту ситуацию ребенка. Как минимум, он будет испытывать сильный дискомфорт и станет хуже учиться. И совсем нехорошо, если на этом фоне у него появится психосоматическая симптоматика.

Чтобы этого не допустить, важно прежде всего выяснить суть конфликта у самого ребенка и у учителя. Учитель, как мы помним, является главной фигурой в коллективе младших школьников, поэтому здесь ему необходимо проявить педагогическую мудрость и помочь детям разобраться в ситуации конструктивно. Если учителю удастся переформулировать ситуацию, например, в контексте помощи (сравните: «Ребята, Ваня дерется/ворует, а драться/воровать нехорошо. Он поступает плохо!» и «Ребята, Ваня дерется/ворует, потому что ему не всегда удается справиться с тем, что на него находит злость/хочется что-то взять у другого. Давайте ему в этом поможем!»), то конфликт будет решиться проще.

От родителей в этой ситуации требуется удерживание баланса между ожиданием и включенностью в решение вопроса. Не стоит брать на себя слишком много, активно решая ситуацию с привлечением родителей, всевозможных служб, директора и вызывая на очную ставку детей (мы не говорим сейчас о ситуации, когда, например, есть реальная угроза здоровью ребенка). Но и не стоит обесценивать чувства ребенка и насильно «заталкивать» его в школу («Придумываешь», «Не обращай внимания», «Будь умнее их, промолчи»). Так вы рискуете отбить охоту учиться на все оставшиеся годы. Здоровое участие в решении вопроса в кооперации с педагогом (и по возможности со школьным психологом) будет гораздо эффективнее.