

Детская адаптация

или как помочь ребенку освоиться в новом коллективе.

Когда меняется привычный уклад жизни людям приходится приспосабливаться к новым условиям. Взрослому человеку сделать это значительно проще, чем ребенку, ведь у него уже достаточный жизненный опыт, он четко понимает, что и зачем нужно делать. Детям же (безусловно, не всем) адаптироваться бывает сложно, новые правила, новые требования, жесткий режим и тотальный контроль дома и в школе, воспринимаются болезненно - это как стоять на шатающемся стуле, страшно, неприятно и очень хочется вернуться в устойчивое привычное положение, в данном случае в свободное от ограничений детство.

Особенно тяжело адаптация проходит у следующих категорий детей:

- у детей с ограниченными возможностями здоровья, нуждающихся в особых условиях и строго индивидуальном подходе;
- у детей, пришедших в детский сад в кризисный период (3 года) или же вовсе не посещавших детский сад,
- у детей с нарушением поведения и затянувшейся дезадаптацией, т.е. у тех, у кого демонстративность, манипулирование, капризность проявляются раньше 3 лет и заканчиваются позже 4;
- у сверхчувствительных натур, чрезмерно привязанных к конкретному человеку, месту или условиям.

Согласно нормативным стандартам адаптационный период (новые условия воспринимаются как естественные), занимает от 2 недель до 2 месяцев. Если требуется больше времени и вы не входите в категорию вышеперечисленных детей, то это повод обратиться за консультацией к педагогу – психологу.

Что должны знать родители, предполагающие трудности адаптации у своего ребенка?

Соблюдайте режим дня, соответствующий режиму учебного заведения. (Это очень важно, для организации нервной системы, процессы возбуждения и торможения должны быть сопряжены с биологическими часами)

1. Не нагружайте ребенка лишними кружками и тренировками или четко продумайте режим так, что бы обязательно было время на активный отдых.
2. Сформируйте авторитет учителя в глазах ребенка. Избегайте оценочных высказываний в присутствии ребенка.

3. Замените оценочные фразы «какую оценку ты получил» или «как ты себя вел» на более позитивные: «что тебе особенно понравилось сегодня в школе», «что у тебя особенно хорошо получилось»

Самостоятельность:

- Своевременно развивайте гигиенические навыки и навыки самообслуживания. (Одеваться и раздеваться ребенок должен сам! Если оделся не слишком аккуратно, не делайте замечаний, а отправьте к зеркалу и попросите оценить свой внешний вид.
- Приблизительно за год до школы, уделите особое внимание процессу сбора необходимых на завтра вещей, этот навык вам очень пригодится, когда надо будет собирать рюкзак. Это должен делать ребенок, а не мама!!!

Внимание:

- Не исправляйте и не предугадывайте ошибки, если задание еще не доделано! Ваша задача научить ребенка находить и исправлять свои ошибки. Для этого надо, предварительно убедившись, что все сделано, верно, акцентировать внимание ученика на конкретном слове или предложении и попросить найти ошибку, не забудьте похвалить за старание. Таким образом, качество выполнения заданий будет значительно выше, а процесс исправления ошибок не будет «болезненным».
- Используйте тренажеры на внимание и зрительную память, натренировав эти функции, ребенок гораздо легче будет справляться с многоступенчатой инструкцией учителя.

Если придя в учреждение трудности все же возникли, попробуйте следующие психологические приемы

1. Ребенок плачет и не отпускает маму. Заранее договоритесь, что будете собирать его личный альбом, каждое утро и вечером, перед отправлением на занятия и после них будете его фотографировать. (Ребенок должен этого хотеть!) Начните заранее до 1 сентября, чтобы у вас в архиве уже были позитивные фото.

Обсуждайте фотографии, первую оценку пусть даст ребенок, какое фото ему нравится больше и почему, потом проговаривайте вы свое мнение, но ни в коем случае не высмеивайте и ни с кем не сравнивайте его не самые удачные снимки! Если игра будет принята ребенком, он вскоре сам научится делать выводы и изменит свое поведение с целью улучшить качество фотографий.

2. «Мне там не нравится, скучно, не интересно...». Наделяйте ребенка ответственными поручениями, что –то сказать нянечке в садике, что-то передать или чем-то помочь учителю и т.п. Например:

-«Петя, завтра утром передай, пожалуйста, Ольге Петровне, эту книжку. Не забудешь? Она очень просила, не подведи меня ладно....» или «Подойди к Ване и позови его поиграть, он стесняется, ему нужно помочь. Справишься?» Не забудьте предупредить педагога о мотивах своего поведения, тогда ролевая игра продолжится в группе, количество ее участников со временем увеличится, а пребывание станет осмысленным и интересным.

Все проходит, дети растут, приспосабливаются, учатся дружить и уступать, меняются и меняют мир вокруг себя! Так и должно быть!