

Адаптация в новом коллективе

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ И ПОДРОСТКУ В ЭТОМ?



Что такое адаптация?

Адаптация - это непрерывный процесс приспособления к условиям новой среды, связанный с развитием и изменением социальных отношений, выражающийся в принятии норм, ценностей и установок новой среды, условий жизнедеятельности, социальных контактов, взаимодействий, статусов и ролей.



Процесс адаптации длится в среднем от 3 недель до полугода

Критерии успешной адаптации

- Удовлетворительное или неудовлетворительное состояние здоровья ребёнка (заболеваемость, течение болезни).
 - Хороший или плохой аппетит.
 - Сон (быстрое засыпание, спокойный и крепкий сон, пробуждение с настроением хорошим или нет).
 - Участие в деятельности (ребенок активный, подвижный).
 - Взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками (на контакт идет легко, к общению есть интерес, агрессивность отсутствует).
 - Деятельность (ребенок занят, даже увлечен, содержательная деятельность, в режимных моментах активен).
 - Речь, общение (ответная, инициативная).
 - Позитивное эмоциональное состояние.
 - Желание ребенка идти в новое место.
 - ОС родителей о поведении и состоянии ребёнка в семье (заинтересованные и оптимистичные или же негативные, тревожные).
- *Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка

Критерии неуспешной адаптации

- Утомленный внешний вид ребенка
- Замкнутость ребенка, трудности с общением со сверстниками и друзьями
- Нежелание выполнять задание или готовиться
- Негативные слова в адрес нового места и коллектива
- Беспокойный сон
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие, особенно перед походом в то место
- Неадекватное поведение
- Не зовет никого в гости
- Нежелание идти в новое место
- ОС от родителей о ребенке (не делится о том, что было)



*Важно учитывать индивидуальные особенности ребенка

Причины неуспешной адаптации

- Неумение общаться со сверстниками (ребенок - как вместе играть; подросток – как знакомится, о чем можно поговорить)
- Неадекватная самооценка (как завышенная, так и заниженная)
- Поведение взрослых внутри коллектива
- Негативный прошлый опыт в новых коллективах
- Опыт семейных отношений: (братся/сестры, количество общения внутри семьи, как семья реагирует на трудности ребенка, как выстроено общение со родителями)
- Слишком новая информация и интеллектуально с ней сложно справиться (зоны ЗСР)
- Трудности с эмоциональной сферой
- Физиологические изменения
- Социальные контакты вне нового коллектива (есть/нет, в конфликте, романтические отношения)
- Особенности интеллектуального развития и НС
- Невозможность занять привычную роль в коллективе
- Отсутствие интереса и мотивации находится в новом коллективе
- Тревожность

Поведение родителей ребенка в процессе адаптации ребенка к новому коллективу

- ✗ Резкое погружение ребенка в новую среду
- ✗ Нарушение систематичности посещений
- ✗ Уходить не попрощавшись, незаметно
- ✗ Голодный ребенок
- ✗ Ребенок не готов к той самостоятельности, что ему дают
- ✗ Настрой: «Ну отсиди ты этот час хоть как-то...»
- ✗ Сильная тревожность за ребенка
- ✗ Ему не нравится – надо забирать
- ✗ Отправить ребенка на новый кружок без его ведома
- ✗ Очень большая нагрузка
- ✓ Постепенное знакомство ребенка с новым форматом общения, сначала с родителем, после одному
- ✓ Регулярное посещение кружка/секции и т.д
- ✓ Прощаться каждый раз, говорить во сколько вернетесь
- ✓ Сытый ребенок
- ✓ Уровень оптимальной самостоятельности, соразмерно возрасту и навыкам
- ✓ «На этом занятии ты сможешь узнать...»
- ✓ Сложности – это нормально, давай подумаем, что можно сделать
- ✓ Заранее предложить и обговорить новый кружок
- ✓ Нагрузка соразмерная силам ребенка

*Важно помнить о степени интенсивности этой трудности и реакции окружающих

Как помочь подростку?



Принятие подростка (важно, чтобы он знал, что есть среда, где его ценят и любят)

Развитие самостоятельности (сепарация, домашние дела/обязанности, ответственность)

Заранее проговорить различные варианты (обсудить его страхи и опасения, найти разные варианты выхода из сложных ситуаций, декатастрофизировать неудачи)

Не отрицать, что проблемы могут возникнуть, но сохранять позитивный настрой (но главное, что мы рядом и поддержим)

Спрашивать как прошел кружок/секция и тд? (поддерживать, проявлять интерес)

Как помочь подростку?

Не все бывает сразу здесь и сейчас («Если ты не нашел друга на 1 встрече, это не означает, что он никогда не появится, выработать связку про постепенность»)

Не обесценивать трудности в жизни подростка.

Проверьте нагрузку и мотивацию (есть ли у него силы на что то новое, зачем ему это надо)

Предложите **пригласить в гости** кого-то

Заранее обсудить возможность появления нового коллектива в жизни подростка (лагерь, кружок и т.д.)



Если ребенок/подросток...

Сильно фокусирован на себе – поддержите, проговорите вместе эмоции, «декатастрофизация», переключите его на других (игра в Шерлока Холмса)

Молчит – предложите нарисовать рисунок/ соберите ОС от взрослых в этом коллективе

Говорит, что скучно – попробуйте вместе найти плюсы и пользу для ребенка в нахождении в этом коллективе

Говорит, что страшно, ничего не получится – расскажите про свой опыт адаптации в новом коллективе/создайте талисман

Не знает с чего начать разговор – small-talk, проиграйте вместе с ним сценки.

После первого дня думает, что он никому не нравится – поговорите с ним о том, что было, говорил ли с ним кто то, отвечал ли на его вопросы

Если вы не понимаете как помочь – обратитесь к психологу

Спасибо за внимание



Способ связаться



@KATE_POPUGAEVA

Если остались вопросы, то можно
написать лично

