

Как ребёнку адаптироваться в новом коллективе

Оказаться в новом коллективе — сильный стресс для человека, особенно для подростка. Адаптация к новой школе/кружку у всех проходит по-разному и зависит как от самого подростка, так и от коллектива, в который он попал. Также важное значение имеет атмосфера дома и поддержка близких. Как же подростку правильно вести себя в новом коллективе, а родителям помочь ребёнку пережить этот период? Есть несколько советов.

Для родителей:

1. Наладить контакт с учителем/тренером

Важным аспектом в новом коллективе для ребёнка является поддержка взрослого. Взрослым в коллективе является педагог. Можно заранее познакомиться с классным руководителем/тренером, найти общий язык, рассказать о возможных особенностях характера ребёнка. Также важно узнать об атмосфере в коллективе. Дома стоит поделиться общими впечатлениями с ребёнком и начать закладывать фундамент для доверительного отношения между ребёнком и педагогом.

2. Уделите время обсуждению школьных будней

Попробуйте ненавязчиво задавать вопросы о школе. Обсудите одноклассников — с кем удалось подружиться, кто кажется забиякой, а с кем лучше садиться во время контрольных работ. Также можно найти в соцсетях профили одноклассников и обсудить вместе с ребёнком, какое впечатление они производят. Это создаст у ребёнка ощущение давнего знакомства и поможет лучше запомнить имена детей.

3. Создайте дома атмосферу принятия

На период адаптации лучше отложить вопросы на тему «А почему «4», а не «5»?» и уделить больше внимания эмоциональному состоянию ребёнка, его настроению. Если вы заметили тревожные признаки, но ребёнок отказывается делиться переживаниями с вами, можно обратиться к школьному психологу.

Для подростков:

1. Прояви наблюдательность

Попробуй первое время понаблюдать, какая атмосфера в классе, какие правила. Как ведут себя дети, какой в целом коллектив. Кто из одноклассников кажется тебе наиболее дружелюбным.

2. Оставайся собой

Не нужно пытаться сразу выделиться и всем понравиться. Это может заставить подстраиваться под других, что вызывает внутреннее напряжение. Помни, что всем понравиться невозможно, а в этом случае нет ничего лучше, чем вести себя дружелюбно и естественно.

Искренность притягивает людей.

3. Предъявляй себя постепенно

Начни с общей информации о себе. Обращай внимание на отклик одноклассников, возможно, с кем-то найдутся общие увлечения. Со временем станет понятно, с кем из одноклассников захочется познакомиться поближе.

4. Проявляй инициативу

Все понимают, что в новом коллективе непросто. Не бойся проявлять инициативу, попроси одноклассников показать, где находится столовая или актовый зал. Люди проникаются симпатией к тем, кому они помогли. Попробуй больше узнать о соседе по парте. Послушай, о чём говорят одноклассники, может, найдется тема, которую ты с удовольствием готов поддержать.

5. Прояви принятие

Часто наши ожидания от нового коллектива не совпадают с реальностью. Кто-то из одноклассников может вызывать раздражение или покажется, что он проявляет агрессию. Не стоит судить о человеке, исходя из своих убеждений. Подумай, почему одноклассник вызывает в тебе именно такую реакцию, что заставляет тебя так реагировать.

Присмотришься получше, дай себе время.

6. Поддерживай связь со старыми друзьями

В период адаптации важна любая поддержка. Общайся со старыми друзьями, одноклассниками. Обсудите новый коллектив, поделитесь впечатлениями. Если кто-то из старых друзей имеет опыт перехода в новую школу — спроси, как проходила адаптация у них, попроси совета.

Важно помнить, что невозможно оставаться новеньким всегда.

Вероятно, уже через полгода ребёнок уже заведёт новые контакты, и, возможно, новых друзей. Переживать — это нормально, но вместе с поддержкой родителей и старых друзей ребёнку будет гораздо легче влиться в новый коллектив.

