

## Адаптация ребенка в школьном коллективе

*Как влиться в коллектив при смене школы, класса, по возвращении с каникул? Как помочь ребенку, если есть конфликты с одноклассниками?*



**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. 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.