

Как помочь ребенку адаптироваться в новом коллективе?



Адаптация в новом классе/школе/кружке – нелегкое испытание для ребенка любого возраста. Чтобы стать частью коллектива и занять в нем достойное место «новенькому» предстоит понять и освоить его традиции, порядки, стиль общения, привыкнуть к новым условиям. Кому-то из ребят хватит недели, чтобы освоиться, а у кого адаптация может затянуться на месяцы. Но ребенок в любом случае испытывает стресс и дискомфорт в этот период.

Этапы адаптации и адаптационный синдром.

Как правило адаптация новичка в коллективе проходит несколько этапов.

1. Дети в коллективе присматриваются к «новенькому», а он к новому коллективу и его ценностям. Новичок не признает ценностей нового коллектива.
2. Кто-то из коллектива берет на себя разъяснительную функцию и объясняет, как принято.
3. Коллектив оценивает «новенького».
4. Новичок воспринимает ценность коллектива, но не меняет свою систему и понятие ценностей.
5. Новичок принимает систему ценностей коллектива и перестраивает свое поведение.
6. «Новенький» чувствует себя частью коллектива.

Адаптационный синдром включает в себя стадии:

- тревоги (идёт мобилизация защитных сил организма);
- резистентности (приспособления к трудной ситуации);
- истощения (при длительном стрессе возможны фундаментальные изменения в здоровье и поведении человека).

В период адаптации новому ученику трудно заниматься и общаться в соответствии с принятыми нормами, успешное обучение и общение требует высоких психологических затрат, поэтому активность и эмоциональный фон чаще всего снижаются, отмечается неустойчивость и быстрая смена настроения.

По длительности и тяжести протекания адаптационного синдрома выделяют следующие виды адаптации:

Легкая адаптация ребенка в коллективе длится 1-2 недели. По истечении этого периода у «новенького» восстанавливается эмоциональное состояние и

интерес к окружающему миру, налаживаются отношения со взрослыми и сверстниками. Он достаточно активен, но не возбужден.

Адаптация средней тяжести длится 1-1,5 месяца. Нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражены ярче, настроение неустойчиво, значительно снижена активность.

Тяжелая адаптация длится несколько месяцев. Ребенок начинает болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, значительно снижена активность, поведение может быть неадекватным.

От чего зависит скорость и качество адаптации?

Безусловно, немаловажную роль в скорости и протекании адаптации играют демографические, поведенческие и личностные характеристики ребенка, уровень развития его эмоционального интеллекта, навыков общения и саморегуляции.

Активному и общительному ребенку будет легче влиться в новый коллектив, чем медлительному, застенчивому и робкому. Поэтому при поддержке «новенького» так важен индивидуальный подход, предполагающий изучение особенностей ребенка и семьи для разработки стратегии адаптации. И тут, конечно, незаменима помощь педагога-психолога и его рекомендации на основе индивидуальной и групповой диагностики.

Однако ключевой фигурой в процессе адаптации ребенка в детском коллективе является педагог, формирующий и сопровождающий коллектив. Особенно это ощущается в начальной школе, где учитель руководит учебной деятельностью класса и влияет на отношения детей друг к другу. Не только слова, но даже взгляд и интонация авторитетного учителя способны повлиять на то, как дети будут воспринимать «новенького», возьмут ли в свою «команду».

Чем педагог может помочь «новенькому»?

Чувство безопасности – важное условие для успешной адаптации.

Сформировать его поможет доброжелательное внимание со стороны педагога и знакомство (в личной беседе) с тем, как все устроено в новом месте: правила школьной жизни, досуге ребят, традициях класса и школы.

Положительная самооценка – важное условие для интеграции «новичка» в коллектив и получения высокого статуса в нем. Для создания условий формирования такой самооценки педагогу необходимо познакомить ребенка и коллектив друг с другом, рассказав о достоинствах и предыдущих успехах «новенького», об индивидуальных достоинствах каждого из одноклассников. Это поможет всем ученикам класса, поскольку для «стареньких» появление новичка также является стрессовой ситуацией и повышает уровень тревоги.

Поддержка со стороны педагогов, одноклассников и родителей – необходимая составляющая адаптации и формирования чувства принадлежности. Педагогу важно сообщить «новенькому» о своей готовности выслушать его и помочь в решении его проблем. Ребенок должен быть уверен, что содержание личных разговоров с учителем не будет разглашаться.

Доброжелательное и внимательное отношение педагога к «новенькому» – залог принятия со стороны коллектива. Важно разъяснять одноклассникам сложности адаптации, мотивируя их на помощь «новичку». Эта помощь может иметь различные формы. Это может быть коллективное составление «гида» по школе или система «наставничества» («новенького» сажают за парту вместе с одним из «наставников», которому дано поручение ввести его в коллектив и рассказать о гласных и негласных традициях и правилах класса и школы).

Совместные поручения, игры на знакомство и сплочение коллектива, внеурочные мероприятия также помогут «новенькому» и коллективу быстрее узнать друг друга.

Важно разъяснить всем учителям-предметникам класса необходимость дать новому ученику возможность освоиться, не увеличивая стресс адаптации вызовами к доске.

На протяжении всего периода адаптации необходимо поддерживать постоянную связь с родителями нового ученика, что поможет узнать о системе воспитания, ценностях, характере и увлечениях «новенького», его трудностях и достижениях и позволит школе и семье действовать сообща.

Как возраст влияет на процесс адаптации?

В школе адаптационный синдром наиболее болезненно протекает у первоклассников (6,5–7 лет). Младшие школьники сами находятся в процессе адаптации к новой социальной роли и воспринимают нового ученика в зависимости от успехов его учебы и отношения к нему педагога. Они ждут как оценит новичка учитель и присоединяются к его оценке.

Учащиеся среднего звена (6–8 класс) находятся на этапе активного утверждения себя в коллективе, зачастую за счет унижения тех, кто не может дать отпор. В ситуации с новичками это может выражаться в пренебрежении, враждебном отношении, возникает опасность проявления травли в коллективе. Такие ситуации также требуют незамедлительных действий со стороны педагогов и коррекционной работы со всем классом.

Адаптация новичков в старших классах чаще проходит более мягко, поскольку «новенький» для старшеклассников – возможность расширить круг общения.

Таким образом система мероприятий, направленных на формирование у нового ученика чувства безопасности и положительной самооценки при наличии поддержки со стороны педагогов, родителей и сверстников позволяют облегчить период адаптации новичка в классе, делают процесс привыкания более коротким и успешным как для «новенького», так и для всего коллектива.

Наблюдение за процессом адаптации и своевременная индивидуальная и групповая коррекционная работа помогут предотвратить изоляцию и травлю со стороны коллектива.