

Адаптация? Адаптация!

Адаптация...

В ряде стран мира детей в школах «перемешивают» каждый год — и каждый год ребята заново выстраивают отношения с новыми одноклассниками и учителями.

В нашей стране социальный круг ребенка меняется значительно реже: детский сад, школа. Естественно, каждый раз это стресс для ребенка и необходимость приспособливаться к новым условиям жизни, т.е. адаптироваться. Профессиональную образовательную организацию подростки выбирают более или менее осознанно, что значительно облегчает процесс адаптации.

Ситуация, когда нужно заново презентовать себя, выстраивать свои отношения с новыми сверстниками и взрослыми, всегда непростая. Независимо от возраста адаптацию всегда могут сопровождать нарушения сна, изменения в питании, поведенческие изменения.

Как помочь подростку пережить адаптацию?

- Быть рядом, но не навязывать своё общество.
- Всегда быть готовым выслушать и поддержать.
- Не давать советов и не усердствовать с нравоучениями.
- Задавать конкретные вопросы про уроки, друзей, про ситуации, которые возникают в колледже.
- Не навязывать свою позицию по отношению к педагогам, однокурсникам.
- Внимательно наблюдать за настроением и поведением ребенка.
- Создать дома поддерживающую, комфортную среду.

Как помочь подростку пережить адаптацию?

- По возможности сохранить кружок/секцию, в которой занимался ранее или найти аналогичный в колледже.
- Поддерживать стремление ребенка, если оно у него есть, общаться с бывшими одноклассниками.
- Не менять резко политику отношений с подростком — не пытаться стать другом, не ужесточать рамки.
- Главное — транслировать подростку: «Если что, я рядом».

Несколько советов...

Залог успешной адаптации для подростка— это естественное поведение. У каждого из нас, по мнению психологов, есть своя жизненная роль, и менять ее, подстраиваясь под требования социальной группы, не стоит.

Расскажите подростку, что ситуация, когда в первый учебный день его не встречают с распростертыми объятиями, абсолютно нормальна. И ему самому, и другим студентам в группе нужно время, чтобы присмотреться и притереться друг к другу.

Адаптация к новому коллективу — это навык, без которого не обойтись по жизни. Да, выстраивать отношения непросто, ведь это всегда преодоление, сопротивление обществу или отдельным индивидуумам.

Если адаптация затягивается...

В норме адаптация к новому коллективу занимает не более трёх месяцев. Если же всё затягивается — это веский повод обратиться за помощью к психологу.

Если вы наблюдаете систематическое повторение одного или нескольких «симптомов» дольше трех месяцев, то лучше обратиться за помощью к специалисту.

Что должно насторожить родителей?

- Нарушения сна у ребенка. Беспокойный сон, бессонница или, напротив, постоянное желание спать. Если ребенок приходит из колледжа, ложится спать и спит до утра — это очень тревожный звоночек.
- Изменения в режиме питания. Ребенок отказывается от еды или, наоборот, начинает много и часто есть. Стоит обратить внимание и на изменение вкусовых предпочтений. Если, например, ребенок никогда не пил газировку и вдруг начал или стал выбирать только какие-то определенные продукты — это повод понаблюдать за ним.

Что должно насторожить родителей?

- Телесные проявления: зажатость в теле, стиснутые руки, опущенные плечи, скованность движений.
- Невротические проявления. Начал грызть ногти, расчесывать болячки, грызть ручки и карандаши.
- Внешние проявления. Привычка ходить в одном и том же, отказ от стирки вещей — всё это попытка удержать стабильность, задержаться в привычном состоянии, «как было раньше».
- Прочие факторы: не делает уроки, прогуливает занятия, не выражает стремления получать хорошие оценки — хотя раньше такого не наблюдалось.

Подводим итоги!

Практика показывает, что есть дети, которым в принципе тяжело менять коллектив. Но есть, наоборот, и те, кто в новом коллективе расцветает и способен горы свернуть.

Пусть годы обучения в колледже станут для ваших детей периодом профессионального становления и личностного роста!

Материал подготовила Гавва В.В., социальный педагог

