**Родительский университет**

**«Адаптация ребенка в новом коллективе. Ребенок среди сверстников»**

 Адаптация – это процесс привыкания, приспособления организма к новой среде, которая затрагивает все сферы поведения. Поэтому когда ребенок попадает в новый коллектив и незнакомую ему обстановку, почти всегда на первых порах его сопровождают психологические трудности. Несколько месяцев учебы позади, и можно обратить внимание на тревожные звоночки, если они есть, которые могут привести к неуспешной адаптации. На протяжении всей первой ступени обучения (1-4 классы) важно обращать на это внимания. Чем легче будут перенесен адаптационный период в начальной школе, тем лучше будет психологическое здоровье школьника на остальных этапах обучения.

О неуспешной адаптации ребенка к школе на всей первой ступени обучения может свидетельствовать:

- сниженное настроение, подавленное эмоциональное состояние;

- плохой аппетит, проблемы с пищеварительной системой;

- частые простуды или другие заболевания;

- частые беспричинные перепады настроения, плаксивость, капризность;

- беспокойный сон, частые пробуждения ночью, ночной энурез и т.п.

Среди множества причин школьной дезадаптации, можно выделить основные субъективные причины:

 Низкий уровень мотивации к обучению в школе. Негативное отношение к школе. Здесь важно понимать и осознавать цели обучения. Ребенок четко должен понимать, зачем он ходит в школу.

 Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности. Т.е. неспособность поставить перед собой цель усидеть на месте, слушать. Причиной могут быть неблагоприятная семейная обстановка, конфликты в семье, неправильные методы воспитания, неправильная организация режима дня ребёнка, а также последствия осложнений при беременности и родах у матери.

 В психологическом плане, самым важным результатом помощи взрослых будет формирование у ребенка положительного отношения к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (сверстники — родители — учителя). Когда процесс обучения приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных эмоциональных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостойным внимания, любви, успеха, тогда школа не является проблемой.

 Умение общаться – это залог положительного эмоционального состояния человека. Неумение строить отношения ограничивает круг друзей, вызывает ощущение отверженности, может провоцировать личностные и поведенческие нарушения.

**Упражнение «Круг общения»**

 Давайте подумаем, с кем общается ваш ребёнок.

 Возможные варианты: родители и прародители, учитель, другие педагоги, знакомые и незнакомые взрослые, дети в группе и во дворе, сестры, братья.

У ребенка довольно большой круг общения, который постоянно растет. В младшем школьном возрасте взаимодействие со взрослыми играет важную роль в развитии ребенка.Ребенок общается с окружающими так, как общаются с ним взрослые, в первую очередь родители. Помните, что ребенок воспроизводит модель поведения, усвоенную в семье. Он копирует жесты, интонации и отношение к людям. Если отношения в семье доверительные, то ребёнок не будет испытывать трудностей в общении с другими людьми.

**Упражнение «Губка»**

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств.  Губка - это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

 Если ребёнок легко находит общий язык со сверстниками, то испытывает психологический комфорт. Кроме того, школьный возраст – это время, когда закладывается фундамент будущей жизни в обществе. От того насколько дети успешно научатся выстраивать отношения, зависит их удовлетворенность профессиональной и личной жизнью в будущем.

Среди малых контактных групп, членом которых является школьник, обычно наибольшее влияние на его развитие оказывает школьный класс. Принимая ценности класса, в которые обычно включается значимость учебной деятельности, ребенок старается лучше учиться, что ведет к ускоренному когнитивному, интеллектуальному развитию.

 Вместе с тем намного больше психологических проблем возникает с детьми, чье положение в классе можно расценить как неблагополучное. Низкий внутригрупповой статус создает достаточно серьезные проблемы для социальной адаптации ребенка и формирования социально желательных качеств. Ребенок, лишенный общения со сверстниками растет замкнутым, зачастую угрюмым. Сильно страдает его коммуникативная сфера, гаснет потребность в общении, тормозится развитие коммуникативных навыков. Соответственно, адаптация происходит сложнее. Серьезные изменения могут происходить в мотивационной сфере: низкий внутригрупповой статус часто ведет к низкой самооценке.

 Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему шапку "как у Ленки из 5 "Б".

 Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними. Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

 Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или бить всех подряд, посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: "Ну и что?" - или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.

 По моим наблюдениям, отвергаемые дети сами того не замечая, многое делают для того, чтобы стать жертвами нападок. Как уже отмечалось, они легко поддаются на провокации одноклассников, выдают ожидаемые реакции. Естественно, интересно обижать того, кто обижается, кто бросается с кулаками на окружающих после любого невинного замечания в свой адрес, кто начинает рыдать, если его немного подразнить и т. д. Можно разговаривать с ребенком следующим образом *«Запомни, тот, кто тебя обижает, это у этого человека проблемы. Это у него есть какие-то комплексы и обиды, которые он пытается выместить на тебе. Просто сейчас ты попался ему под руку. Если ты не дашь себя в обиду, то он найдет кого-то другого. Перед тем, как пойти в школу, соберись с мыслями и подумай о том, какой ты достойный и хороший человек, вспомни дела, за которые тебя хвалили или которыми ты сам гордился за что-нибудь. Подумай о себе хорошо. Никогда не сплетничай, не входи в группировки и сам не создавай группировки. А если они тебя не хотят принимать в свой круг – не бойся получить неприятные вести. Ты прекрасно можешь жить и без их одобрения и подтверждения. Ты можешь оставаться самим собой и рано или поздно будешь вознагражден за свою стойкость. Тебе не придётся жертвовать привычками и свободой, чтобы кому-то, кто считает себя «элитой» класса, понравиться. Проявив независимый характер, ты сразу вызовешь у них уважение и интерес к себе. Запомни, что на этой группе ребят мир не заканчивается. Так зачем же чувствовать зависимость от их мнения, которое непостоянно, как погода? Не старайся понравиться тем, кто нравиться тебе, но тебя не принимает. Не старайся им льстить, подыгрывать. Даже если они тебя примут, то все равно за спиной станут смеяться и сплетничать Потеря чувства собственного достоинства и своей независимости – слишком высокая плата за то, чтобы оказаться на побегушках у какого-то зазнавшегося парня или девчонки. Пусть они заинтересуются тобой и начнут разгадывать тебя как загадку. А для этого будь загадочным, немногословным, будь недоступен для многих. И оставайся спокойным и невозмутимым в любой ситуации. Ходи с прямой спиной и смотри в глаза обидчикам. Не отводи глаза. Надень на себя маску равнодушия и не реагируй на уколы и издевательские реплики в свой адрес. Пусть это будет их проблема - тебя вывести из себя. Их будет раздражать все больше, что им не удалось поймать твою обиду как волну в серфинге. Но когда станут сильно доставать, то можно, глядя в глаза и выпрямив спину, низким голосом сказать: «Еще так скажешь и ты увидишь, что будет». Или равнодушно, глядя в глаза, промолвить «И что», «Это твое мнение, у меня мнение другое». Самое главное сказать это уверенно, можешь потренироваться дома перед зеркалом. Стой прямо, подними подбородок, смотри в глаза, говори тише и тембр голоса опусти ниже. Почувствуй свою внутреннюю силу и уверенность, а для этого нужно быть собранным и внутренне подтянутым. Запомни, что за стенами школы находиться большой мир, в котором ты можешь занять место. Найди себе дело по душе за пределами школы. Например, займись спортом или музыкой, разработкой сценариев для компьютерных игр или волонтерской работой. Увлеченный человек всегда вызывает уважение, и класс поймет, что для тебя свет клином не сошелся на ваших отношениях, и за пределами школы ты кому-то важен, у тебя есть другие интересы и иной круг общения».*

 В дружбе есть хорошие и плохие периоды. Умение справиться с конфликтом - навык, которому должен научиться ребенок. Вы можете поддерживать ребенка , но ребенок должен научиться разрешать проблему сам. Помогите ему в этом.
 Очень часто дети сами провоцируют конфликты, стараясь оказаться в центре внимания. Расскажите ребенку, что есть множество других способов заинтересовать сверстников. Например, быть лучшим учеником в классе. Тогда одноклассники будут обращаться за помощью, когда нужно выполнить трудное задание и вашего ребенка сразу будут ценить. Или начать заниматься в [спортивной секции](https://dogmon.org/uchebno-metodicheskij-kompleks-rabochaya-programma-dlya-studen-v9.html). В этом случае мальчики не будут задираться к вашему ребенку, потому что будут знать, что он может дать отпор, а девочки потянутся к спортивному однокласснику, так как почувствуют в нем силу и надежность.

**Упражнение «Трудная ситуация»**

Предлагается оценить варианты выхода из ситуации и определить самый эффективный с точки зрения обучения ребёнка справляться с [трудностями](https://dogmon.org/klinicheskaya-psihologiya-bryanceva-ekaterina-igorevna.html).

Ребёнок жалуется «Саша обзывается», «Катя меня обижает», «Паша не играет со мной».
Родитель:
- вскипает, пытается сам разобраться с обидчиком вместо ребёнка
- обращается к воспитателю с просьбой решить проблему
- обращается к родителям обидчика
- успокаивает «Не расстраивайся, уже всё прошло»
- обвиняет «сам виноват»
- принимает чувства ребёнка «Тебе обидно»; вместе ищут пути выхода из конфликта.
 Вообще фундамент для выстраивания отношений со сверстниками формируется в семье. Если ребенка часто наказывают, бьют, давят своим авторитетом, а не зарабатывают его, вполне вероятно, что ребенок будет это компенсировать в классе, взяв на себя роль агрессора либо наоборот забиваться в угол, плакать, страдать, беря на себя роль жертвы. Может получится так, раз родители меня бьют, значит и другим можно. Либо, если меня бьют, значит я могу бить других, тех, кто меня слабее. Как происходит общение и взаимодействие со мной, так и я буду общаться, потому что это мой пример.

**Упражнение «Недетские запреты»**

 Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно». ( не кричи, не бегай, не плачь, не балуйся).

Учитесь сами и учите этому своих детей. Известно, детская тревожность, неуверенность, боязливость формируется в возрасте 8 месяцев. Возраст, когда формируется доверие к миру. Важно, как вела себя мать при этом. Если мать была спокойна, стрессоустойчива соответственно и это спокойствие передалось ребенку. Если превалировала тревожность, тогда и ребенок будет тревожным. Но это отнюдь не вердикт. Просто нужно учиться вместе правильно воспринимать окружающую действительность.

**Упражнение «Душа ребенка».**

- У каждого из Вас  есть сердечко (сердечки вырезаны из яркой бумаги), напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

**Вывод:** Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! Это кчество, помещенное в чашу прежде всего необходимо выработать у себя. Ребенок неосознавая будет впитывать это качество.И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче.

**Упражнение «Какой  я  родитель» ( 10 мин)**

 Сверните лист бумаги  втрое. В первом столбике запишите  свои  лучшие качества как родителя; во втором – как вас характеризуют ваши родители; в третьем – какими вас видят ваши дети

Сравните свои записи.  Обобщите и задумайтесь над выводами.

**ВЫВОДЫ**: семейные стереотипы,  как положительные, так и не очень. Часто надо проанализировать себя, какими росли вы, чего вам не хватало, что было лишним, чего бы вам хотелось. Вместе с тем не превращать это в чрезмерную заботу, учить быть самостоятельными. Порой взрослые люди не обретя свою самостоятельность, не обученные ей, тяжело проходят этапы адаптации на работе, в семейной жизни.

Вывод: Вы все убедились, что **отношение к себе необходимо менять обязательно.**

**“Психологическая зарядка”.**

Уважаемые родителями, предлагаем вам выполнить определенные движения, если вы согласны с данными высказываниями:

 Если в вашей семье время от времени возникают “приступы непослушания” - похлопайте в ладоши.

 Если вы ребенка чаще хвалите, чем ругаете и наказываете - дотроньтесь до кончика носа.

 Если вы считаете себя хорошим родителем - постучите кулачком в грудь.

 Если у вас возникают какие-либо сложности или непонимание со своим ребенком - моргните правым глазом.

 Бывает ли в вашей семье так: вы наказываете ребенка, а другие члены семьи тут же начинают упрекать вас в излишней строгости и утешать ребенка – то топните ногой.

 Если вы считаете, что в воспитании детей главное - пример взрослых - улыбнитесь.

 Если вы делаете все возможное, чтобы вашему ребенку было комфортно в семье - погладьте себя по голове.

Истинная  родительская любовь,  как утверждают психологи,  проявляется только в общении с детьми. А это также влияет и на общение со сверстниками. Существуют четыре аспекта любви:

1.**Умение слушать ребенка**. Родители, которые проявляют интерес к разговорам ребенка, поистине мудрые  родители, потому что они дают ребенку возможность выразить все многообразие его чувств и переживаний.

2**.  Манера говорить с ребенком.** Если Вы не научились говорить мягко, с любовью и уважением, то дети будут избегать общения с Вами.

3. **Знание, как наказывать ребенка**. Мудрые родители, наказав ребенка за проступок, не уходят, хлопнув дверью, не отвергают ребенка, а остаются рядом, уверяя его в своей родительской любви, выражают уверенность, что этого больше не по­вторится.

4. **Помощь в развитии ребенка**. Помните, что ребенок живет в постоянном напряже­нии и неуверенности, Ваше поведение должно говорить ему: «Я люблю тебя та­ким, каков ты есть. Я рядом с тобой всегда».

 При соблюдении всех рекомендаций, которые вы сегодня услышали, общение ребенка со сверстниками будут приносить только психологический комфорт.

**3. Заключительная часть**

**Предлагается к просмотру видеоролики «Притчи о воспитании детей»**