Адаптация детей в коллективах «Дворца детского творчества (ДДТ)»

Уважаемые родители, в настоящее время актуален вопрос адаптации детей в ***творческих коллективах нашего Дворца***.

Адаптация может проходить у детей, которые первый год обучаются в «ДДТ», но и дети, которые занимаются не первый год, в начале учебного периода могут испытывать ситуацию привыкания к изменившимся условиям. У некоторых ребят этот период совпадает ещё и с адаптацией к школе. Поэтому тема психологической консультации в октябре - «Педагогическая и родительская помощь детям для их оптимальной адаптации в коллективе».

Как мы можем заметить трудности адаптации ребёнка? Чаще всего мы можем наблюдать снижение его настроения, не свойственное ему поведение. Ребёнок ищет предлог не пойти в школу или в творческое объединение, говорит о том, что ему там не нравится.

Именно родители могут первыми заметить, что с ребёнком что-то происходит, поговорить с ним, помочь ему адаптироваться. Вот несколько простых советов.

1. Продумайте режим всего дня.

2. Будите ребенка спокойно, правильно рассчитайте время подъема, таким образом, чтобы его хватило на сборы в школу и на общение с ребенком. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

3. После школы или до школьных занятий помогите ребёнку собраться на занятия в коллективах нашего Дворца. Приходите на занятия вовремя, минут на 10-15 раньше, чтобы ребёнок успел переключить своё внимание, настроиться на новую деятельность и пообщаться с другими детьми.

4. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два — три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил.

5. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15 — 20 минут занятий необходимы 10 - 15 минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.

6. Помогите организовать ребенку его рабочее место и порядок выполнения уроков.

7. Определите время ночного сна, по-возможности придерживайтесь его.

8. Учтите, что даже "совсем большие" дети (мы часто говорим: "Ты уже большой 7 - 10 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т. п.

9. Помните, что в течении учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 — 6 недель для первоклассников (3 — 4 недели для учащихся 2 - 4 классов), конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особо внимательными к состоянию ребенка.

10. Создавайте доверительные отношения и поддержку своему ребёнку.

- *Лучшая реакция на «плохое поведение» ребёнка — это удивление,* недоумение, сведение инцидента к юмору, конструктивные слова и фразы.
- *Необходимо показывать веру в ребёнка.* Взрослый в связи с этим должен иметь мужество и желание сделать следующее:
  - забыть о прошлых неудачах ребенка, помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
  - позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха,
  - помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.
- *Используйте слова поддержки.*

Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо.

Я представляю, как тебе это тяжело (грустно, плохо и др.). Я готов поддержать тебя.
Готов ли ты начать? Я верю в тебя. Я люблю тебя. Ты имеешь право на ошибку. Даже если ты сделаешь что-то неправильно, я буду любить тебя. Ты для меня всегда будешь лучшим.

- *Слова - разочарования.*

Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
Ты мог бы сделать это намного лучше.
Если для тебя это слишком трудно, давай сделаем вместе.

11. Психологическая поддержка может быть осуществлена посредством прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, мягко поднять подбородок ребенка, приблизится, обнять его), совместных действий (сидеть, стоять рядом с ребенком, мягко вести его, слушать его), выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Если трудности адаптации не решаются, ребёнок может стать плаксивым, начать болеть. В этом случае обязательно поговорите с педагогами, которые работают с вашим ребёнком, их опыт и мудрый подход будут вам помощниками.

Кроме этого можно обратиться за консультацией к психологам. Записаться на консультацию можно по телефонам: 89514486447 — Елена Альбертовна, 89026113868 — Мария Борисовна.