**Психологическая адаптация детей в условиях временного детского коллектива**

Детские психологи советуют: «Не стоит остро реагировать на жалобы ребёнка и его разочарование санаторной жизнью. Скорее всего, это временное явление, связанное с так называемым периодом адаптации. Пройдёт несколько дней и ребёнок успокоится, привыкнет и ,вероятно, в конце смены даже не захочет уезжать домой».

Адаптационный период может длиться от двух-трех суток до недели. Это время привыкания к санаторию, к обычаям и распорядку дня, завоевания места в новом детском коллективе и налаживание отношений с персоналом. Чем быстрее ребёнок найдёт себе друзей, чем чаще он будет участвовать в играх и мероприятиях, тем быстрее и безболезненней пройдёт адаптационный период. Как правило, уже на второй – третий день ребёнок перестаёт жаловаться родителям на то, что ему скучно или не нравится в санатории.

Легкость адаптации зависит от особенностей характера, темперамента и воспитания. Для более быстрого и безболезненного привыкания к санаторию желательно, чтобы ребёнок умел сам заводить межличностные контакты со сверстниками и поддерживать их, то есть дружить.

Быстрее всего адаптируются к санаторной жизни дети активные, общительные и контактные, те, которые активно посещают различные спортивные секции, кружки рукоделия, музыкальные и художественные школы. Чем больше опыт коммуникации у ребёнка, тем легче ему будет в санатории.

Заботливые родители могут подготовить ребёнка к санаторию, привить ему те навыки, которые помогут быстрее освоиться, влиться в коллектив. Стоит научить ребёнка самостоятельно заправлять постель, следить за чистотой одежды, убирать свои вещи, соблюдать правила гигиены и тому подобное. Родителям ребёнка, который отправляется в санаторий впервые или едет после неудачного опыта, следует заранее узнать про распорядок дня и правила жизни в санатории и подробно рассказать о них ребёнку, чтобы он хорошо представлял себе, куда едет. Не желательно отправлять ребёнка в санаторий, если он сам туда не хочет. Однако можно попытаться переубедить его.

Перед поездкой родителям следует поговорить с ребёнком, объяснить, что они будут по нему скучать и он, наверное, тоже, что первые дни самые тяжелые, что главное не робеть, не бояться спрашивать и знакомиться. Убедите ребёнка, что даже будучи далеко от дома, он не окажется брошенным, у него всё равно будет защита и опора – это персонал санатория.

Очень важно, чтобы родители объяснили ребёнку, что в любой ситуации он может обратиться к персоналу санатория за помощью или советом.

Обязательно решите вопрос связи, если по каким-то причинам боитесь дать ребёнку с собой сотовый телефон, то обязательно выдайте телефонную карточку или деньги на её покупку, чтобы ребёнок мог в любое время позвонить домой. Убедитесь, что ребёнок знает, как пользоваться телефонным аппаратом или карточкой. Ребёнок будет чувствовать себя уверенней, зная, что может позвонить домой. Однако наличие доступной связи вовсе не означает, что дети должны беспокоить родителей по любому поводу, даже самому незначительному. И, наоборот, родителям не стоит излишне контролировать своих чад. Частые звонки родителей не только не способствуют более мягкой адаптации, но, напротив, могут стать поводом для конфликтов. Так ребёнка, который по несколько раз в день отчитывается о том, что он делал, с кем играл, когда ел, могут прозвать «маменькиным сынком».

В том или ином виде адаптация проходит у каждого ребёнка. Коммуникабельные, самостоятельные и уверенные в себе дети справляются со стрессом быстрее, они чаще первыми идут на контакт, как со сверстниками ,так и с воспитателями, поэтому меньше тоскуют по дому и чувствуют себя одинокими. Такие дети без труда вливаются в коллектив в санаторную жизнь, становятся заводилами, «знаменитостями», о которых помнят даже после окончания смены. Они редко звонят домой, как правило, родители сами выходят на связь. Домашние, робкие и застенчивые дети адаптируются дольше. Они стесняются сами завести знакомство, не стремятся проявлять инициативу, поэтому в первые дни, пока воспитатель знакомится со своими подопечными и отряд начинает сплачиваться, тихони скучают по дому, чувствуют себя лишними. Воспитателям требуется больше времени на то, чтобы втянуть таких детей в санаторную жизнь, завоевать их доверие, поэтому адаптационный период у них может длиться 5-7 дней. Если ваш ребёнок трудно вливается в новые коллективы, его можно отправить в санаторий вместе с другом, это не совсем снимает, но во многих случаях сильно ускоряет процесс адаптации.

Маленьким детям можно дать с собой любимую игрушку или книжку и сказать, что уж с такими верными и понимающими друзьями ему точно не будет одиноко.

Адаптация – естественный процесс, но это вовсе не значит, что не стоит обращать внимания на жалобы и слёзные просьбы ребёнка забрать его из санатория. Напротив, надо расспросить ребёнка о том, что именно не нравится в санатории, предложить решение этих проблем, посоветовать обратиться к воспитателю, сказать, что вы тоже скучаете, но верите, что он быстро найдёт новых друзей, в общем, следует настроить ребёнка на хороший отдых и лечение. Ни в коем случае не обещайте забрать ребёнка из санатория, если не готовы сделать это. Если ребёнок жалуется, что его бьют, дразнят и обижают, надо обязательно связаться с воспитателем и попросить прояснить ситуацию, можно по предварительной договоренности приехать в санаторий, чтобы понять, говорит ли ребёнок правду или фантазирует с целью привлечения внимания. Если же ребенка никто не обижал, то надо объяснить ему, что подобная ложь не только не красива, но и чревата тем, что в следующий раз, когда действительно может понадобится помощь, ему могут не поверить.

Демонстративный ребёнок чувствует недостаток внимания к себе и поэтому закатывает истерики, как родителям, так и воспитателям. Единой стратегии, которую можно рекомендовать при общении с таким ребёнком, нет. Терпеливые родители могут дотерпеть до конца смены, оставив ребёнка в санатории в воспитательных целях, те , у кого нервы не выдержат, могут забрать ребёнка посередине смены. Всё зависит от терпения родителей и цели, которой они хотят достичь.

Прекратить просьбы забрать ребёнка домой можно различными способами: разговорами, угрозами или мотивацией. Последний путь срабатывает почти со всеми детьми. Пообещайте ребёнку, что по окончании смены купите ему новую игрушку, сводите его в кинотеатр или зоопарк. Важно предлагать ребёнку нечто желанное, не то что ему нужно, а то, что хочется. Обещание придётся сдержать даже в том случае, если ребёнку понравится в санатории ,и остаток смены он проведёт с удовольствием.

Даже если первое знакомство вашего ребёнка с санаторием сложилось не очень хорошо, не стоит расстраиваться. Санаторий – это маленькая школа жизни, как для детей, так и для родителей. И, вероятно, что, выучив этот урок, в следующий раз вы и ваш ребёнок отдохнёте с куда большим удовольствием.