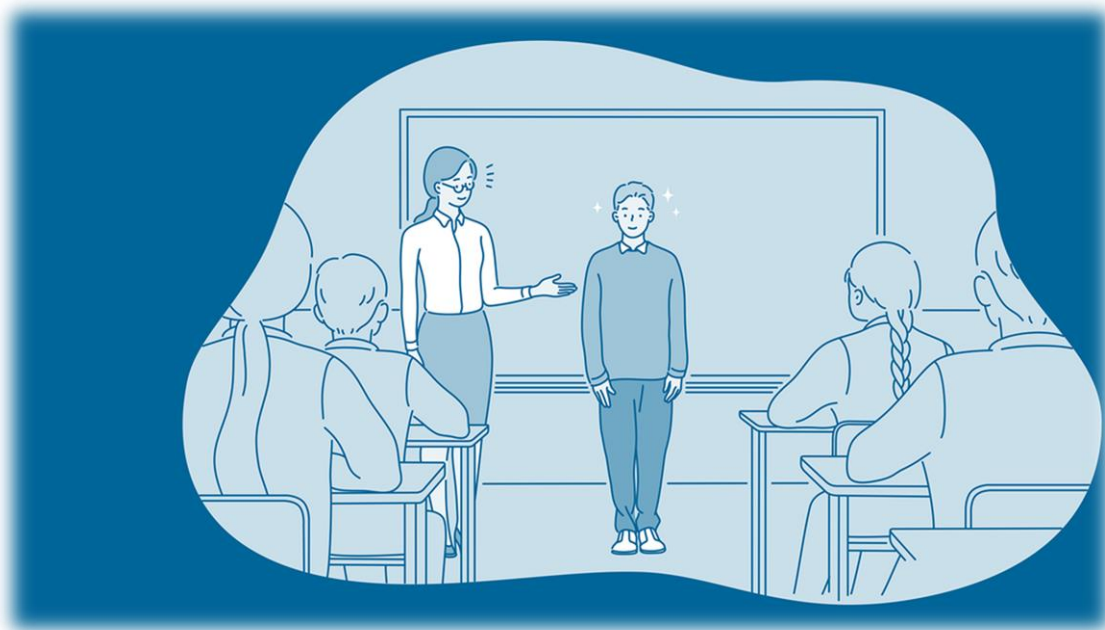


Если ваш ребёнок — новенький. Как помочь ученику пережить адаптацию: советы для младших школьников



Смена школы и даже класса — это всегда непросто, и не важно, что послужило причиной: переезд, гонка за сильным учителем или негативный опыт на прежнем месте. Как поддержать ребёнка, который идёт учиться в новый коллектив?

В ряде стран мира детей в школах «перемешивают» каждый год — и каждый год ребята заново выстраивают отношения с новыми одноклассниками и учителями. Может показаться, что это очень сложно и неоправданно, но ряд психологов считают, что это идеальная прививка навыков социализации: «Если ребенок растет в тепличных условиях, когда ему не нужно выстраивать коммуникацию и отстраивать свой социальный круг, он попросту не может научиться это делать. И тогда во взрослом возрасте ему будет куда сложнее выстраивать отношения в коллективе».

В нашей стране социальный круг ребенка меняется разве что при смене детского сада на школу и в дальнейшем частично при переходе в среднюю и старшую школу, плюс бывают случаи переезда или смены школ ради выстраивания образовательного маршрута, который выбрали родители. Естественно, каждый раз это стресс для школьника.

Ситуация, когда нужно заново презентовать себя, выстраивать свои отношения с новыми детьми и взрослыми, всегда непростая. Независимо

от возраста адаптацию всегда могут сопровождать нарушения сна, изменения в питании, поведенческие изменения. Младшие школьники, как правило, становятся более активными (чтобы не сказать озорными), а подростки, напротив, замыкаются в себе.

Пожалуй, самое сложное для взрослых — понять и принять, что школьнику действительно трудно. И задача родителей в этот момент — быть максимально на стороне ребенка.

ЧЕГО НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

- ✓ **Нельзя ругать прошлую школу и прошлых учителей.** Смена школы — это, как правило (за редким исключением), выбор родителей. И ребенку непонятно, почему место, которое было хорошим (хотя бы потому, что оно было знакомым), вдруг стало плохим. Для него это сравнимо с отрицанием его потребностей, желаний и его самого.
- ✓ **Нельзя акцентировать внимание на ситуации смены школы.** Ребенку сейчас и так непросто, и постоянно возвращать его мысленно к тому, как было и что стало, — не лучшая поддержка.
- ✓ **Нельзя обесценивать трудности адаптации.** У всех разный темперамент и разные социальные навыки. Кто-то легко и быстро сходится с новыми людьми, а кому-то для этого нужно время. Иногда много времени.
- ✓ **Нельзя отбирать гаджеты в попытке организовать общение ребенка.** Безусловно, сейчас многие проблемы коммуникации связаны с распространённостью гаджетов, однако запрет на их использование и указания вроде «Иди поиграй с тем мальчиком» не работают. Это не вызовет у ребенка ничего, кроме стресса, агрессии и обиды, и значимый взрослый из помощника и оплота безопасности превратится в ещё одного врага.

В НАЧАЛКЕ ВСЁ ПРОСТО

Адаптация у младших школьников занимает от двух недель до трёх месяцев. Причем проще всего первоклашкам. Они все новенькие, и они все в равных условиях, а потому за месяц-полтора, как правило, превращаются в сплоченную социальную группу. Общий класс — общие правила — общие традиции.

Но и в принципе менять школу в начальных классах не страшно. За это стоит сказать спасибо психике детей: она еще очень гибкая и легко подстраивается под новые условия.

«Безусловно, младшекласснику тоже сложно сменить класс или школу, но куда как проще, чем в средних классах. Новая среда, которая состоит из таких же гибких детей, быстро и позитивно дает влиться новичку. Главное условие успеха — естественное поведение ребенка.



КАК МОЖНО ПОМОЧЬ?

- ✓ Быть рядом с ребенком. Физически и психологически.
- ✓ Не решать мелкие проблемы за него. Дать ему возможность быть самостоятельным.
- ✓ Задавать **конкретные** вопросы про уроки, друзей, про ситуации, которые возникают в школе и по пути туда (например, связанные с изменением маршрута в школу и обратно).
- ✓ Не навязывать свою позицию по отношению к учителю, детям и родителям.
- ✓ Внимательно наблюдать за настроением и поведением ребенка.
- ✓ Создать дома поддерживающую, комфортную среду.
- ✓ По возможности сохранить кружок/секцию в прошлой школе или найти аналогичный в новой. Не рвать все связи с прошлой школой одним махом.
- ✓ Поддерживать стремление ребенка, если оно у него есть, общаться с бывшими одноклассниками.