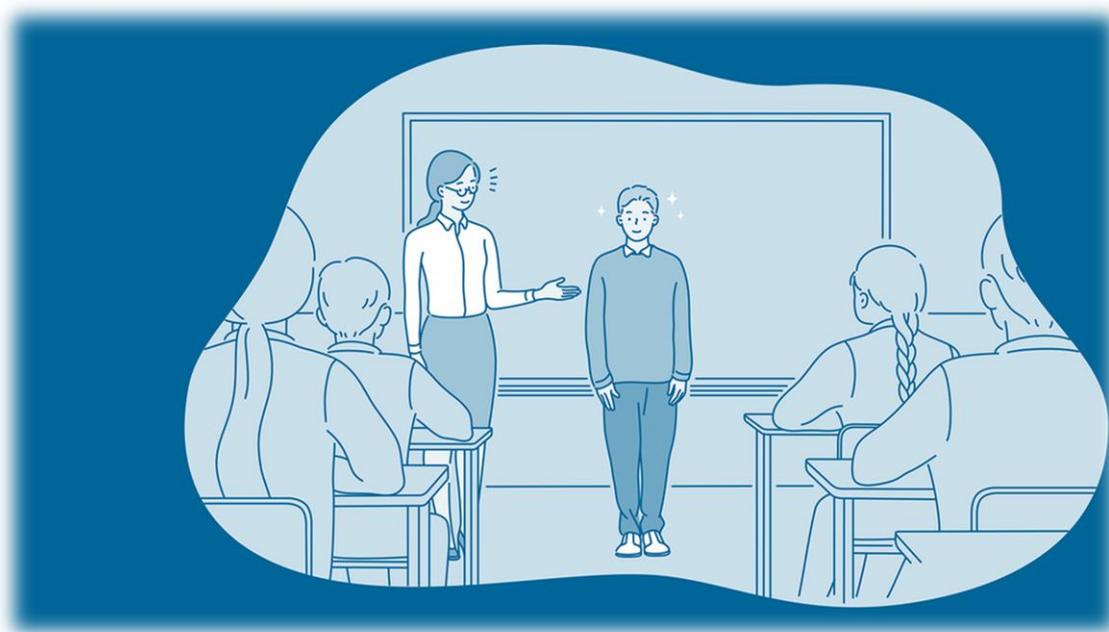


Если ваш ребёнок — новенький. Как помочь школьнику пережить адаптацию: советы для подростков



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 подростка, который идёт учиться в новый коллектив?

Средняя школа: «чужой среди своих»

Труднее всего при смене школы приходится подросткам, ученикам с 5 – 9-го класса. Это в принципе непростой возраст, когда начинаются серьезные физиологические и психологические перестройки, обусловленные гормональными изменениями. Ребенок ищет себя, ищет свою референтную группу. Родители отходят на задний план, их авторитет снижается — а тут еще и новая среда, причем недружелюбная.

В этом возрасте подростки в принципе становятся довольно замкнутыми, а в ситуации стресса могут еще больше уходить в себя, отгораживаться от родителей. Тот факт, что ребенок заставляя свой письменный стол и пространство вокруг себя учебниками, книжками, другими предметами, — это именно попытка отгородиться, создать свой мир, очертить границы своего пространства, в котором ему хорошо и в которое посторонним, в том числе родителям, входа нет. И в условиях стресса это желание может еще больше

обостриться. Родителям нужно быть готовыми к тому, что их хороший и милый ребенок начнет хамить и грубить (это и без смены класса и школы обычное дело для подростков), а девочки-подростки в этот период нередко в попытке самоидентификации примеряют на себя мужские роли: избавляются от длинных волос, начинают носить мужскую одежду. Это никак не говорит об их сексуальной ориентации — это просто поиск себя, своей самости.

Основная трудность адаптации в новом классе в средней школе заключается в том, что подросток приходит в уже сформировавшуюся социальную группу — в группу, которая живет по своим законам, в которой уже есть устоявшиеся лидеры и аутсайдеры: «И эта замкнутая группа не принимает чужаков с распростертыми объятиями, она сначала замирает, потом начинает присматриваться к „врагу“, наблюдать за ним и лишь спустя месяц-полтора расслабляется — только в этот момент она готова впустить новичка в свой круг».

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.
- ✓ Снизить обороты воспитательной работы.
- ✓ Не менять резко политику отношений с подростком — не пытаться стать другом, не ужесточать рамки.
- ✓ Главное — транслировать подростку: «Если что, я рядом».



Обязательно заранее проговорите с подростком последствия смены школы. Даже если ребенок сам решил перейти в сильный класс или выбрал какой-то определенный профиль в другой школе, он подчас до конца не осознает, что это означает не только смену среды и учителей, но и смену привычного окружения. Так что лучше заранее обсудить и проговорить все эти моменты. Если ребенок категорически не хочет менять школу, а надо (например, из-за переезда в другую часть города), нужно обговорить, что оставаться в прежней школе не получится: дорога до нее станет слишком длинной и неудобной. Можно даже предложить ему попробовать «покататься» в качестве эксперимента.

Залог успешной адаптации в средних классах — это естественное поведение. У каждого из нас есть своя жизненная роль, и менять ее, подстраиваясь под требования социальной группы, не стоит. Долго играть в такие игры не получится, плюс это съедает очень много внутренних ресурсов и не позволяет до конца раскрыться, а значит, и группа не примет такого закрытого актера, от которого непонятно чего ждать.

Расскажите подростку, что ситуация, когда в первый учебный день его не встречают с распростертыми объятиями, абсолютно нормальна. И ему самому, и ребятам в классе нужно время, чтобы присмотреться и притереться друг к другу. И обязательно стоит поддерживать стремление ребёнка общаться с бывшими одноклассниками. Чем шире его социальный круг, тем ему будет проще адаптироваться.