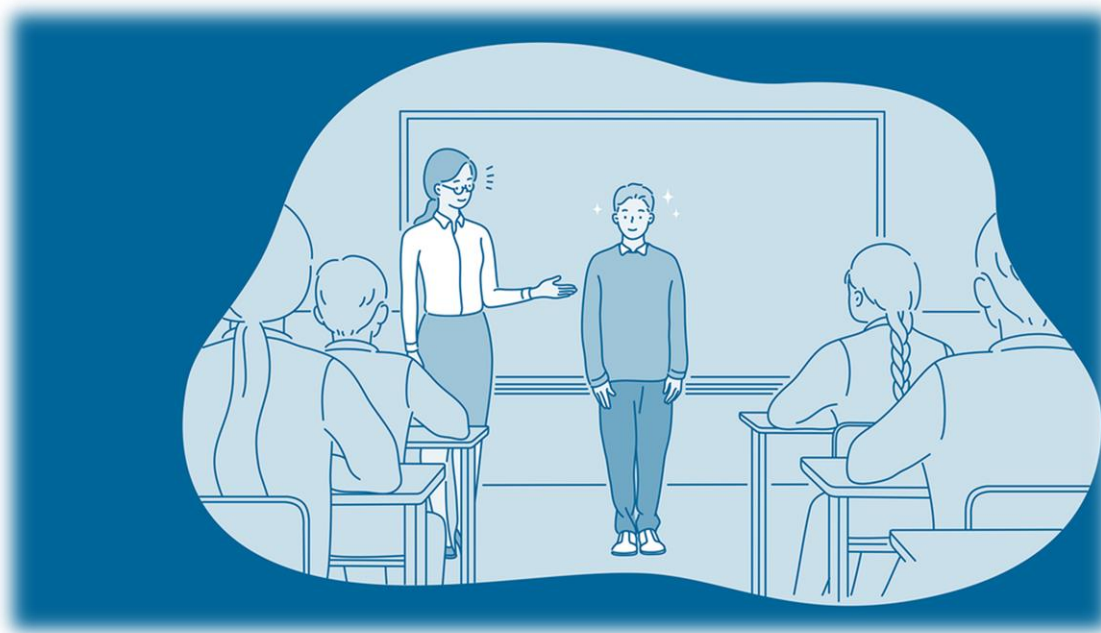


## Если ваш ребёнок — новенький. Как помочь школьнику пережить адаптацию: советы для старшеклассников. И что делать, если адаптация затягивается...



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 старшеклассника, который идёт учиться в новый коллектив?

### Старшая школа: кружки по интересам

Старшие классы — с 9-го по 11-й — это, как правило, уже профильные классы, которые школьники выбирают более или менее осознанно. И адаптация к ним проходит практически так же легко, как и в младших классах. Гормональная перестройка уже не такая активная, самость найдена, интересы обозначались, и ребята в классах разбиваются на стайки по два-три-четыре человека. Примкнуть к одной из таких групп намного проще. Плюс в старших классах подростки уже больше ориентированы на выпуск из школы, у многих уже есть социальная среда подготовительных курсов в колледж, вуз, другие группы социального взаимодействия. Одноклассники — не единственная компания, а значит, и отношения с ними не имеют такого первостепенного значения.

Родителям старшеклассников рекомендуется просто быть рядом, поддерживать их в самореализации, поменьше нравоучительствовать и ни в коем случае не произносить фразу «Я же тебе говорила».

Адаптация к новому коллективу — это навык, без которого не обойтись по жизни. Да, выстраивать отношения непросто, ведь это всегда преодоление, сопротивление обществу или отдельным индивидуумам. В некоторых школах, к сожалению, бывает мало внимания уделяют именно социальному взаимодействию школьников, и порой одноклассникам даже ластик у соседа попросить сложно — проще написать в мессенджер. Но если не отточить эти навыки за время учебы, то во взрослой жизни натренировать их будет практически невозможно.

### Если адаптация затягивается...



В норме адаптация к новому коллективу занимает не более трёх месяцев. Если же всё затягивается — это веский повод обратиться за помощью к психологу.

### ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Нарушения сна у ребенка. Беспокойный сон, бессонница или, напротив, постоянное желание спать. Если ребенок приходит из школы, ложится спать и спит до утра — это очень тревожный звоночек.

- ✓ Изменения в режиме питания. Ребенок отказывается от еды или, наоборот, начинает много и часто есть. Стоит обратить внимание и на изменение вкусовых предпочтений. Если ребенок никогда не пил газировку и вдруг начал или стал выбирать только какие-то определенные продукты — это повод понаблюдать за ним.
- ✓ Телесные проявления. Зажатость в теле, стиснутые руки, опущенные плечи, скованность движений.
- ✓ Невротические проявления. Начал грызть ногти, расчесывать болячки, грызть ручки и карандаши.
- ✓ Внешние проявления. Привычка ходить в одном и том же, отказ от стирки вещей — всё это попытка удержать стабильность, задержаться в привычном состоянии, «как было раньше».
- ✓ Прочие факторы: не делает уроки, прогуливает школу, не выражает стремления подтянуться по оценкам — хотя раньше такого не наблюдалось.

Единичные проявления того, что перечислено выше, могут встречаться у любого ребенка в период адаптации. Но если вы наблюдаете систематическое повторение одного или нескольких «симптомов» дольше трех месяцев, то лучше обратиться за помощью к специалисту.

Решение о смене школы или класса, как правило, принимают родители, руководствуясь своими представлениями о лучшем будущем для ребенка, своими амбициями или чем-либо еще. Однако психологи настоятельно рекомендуют, прежде чем принять такое решение, посоветоваться со школьным психологом и учителями, которые уже успели хорошо познакомиться с их ребенком.

Дело не в каких-то определенных диагнозах, хотя и в них нередко тоже. Дело в том, что есть дети, которым в принципе тяжело менять коллектив, и лучше не устраивать им дополнительный стресс. Но есть, наоборот, и те, кто в новом коллективе расцветает и способен горы свернуть. Опытный учитель всегда точно знает, кому и что из его учеников больше подойдет.