detkityumen.ru

# Если ваш ребёнок — новенький

**Как помочь школьнику пережить адаптацию: советы для всех возрастов**

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? Разбираемся вместе с **Юлией Челышевой**, педагогом-психологом, доцентом МГППУ.

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, однако Юлия Челышева уверена, 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, — говорит Юлия Челышева. — 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 начале 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, — объясняет Юлия Челышева. — 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.

## Средняя школа: "чужой среди своих"

"Труднее всего при смене школы приходится начальным подросткам, ученикам с 5–9-го класса, — предупреждает Юлия Челышева. — 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 заставляет 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".

Юлия Челышева объясняет, что 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".

 Также Юлия Челышева рекомендует обязательно заранее проговорить 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, по словам Челышевой, 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".

### 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-пять человек. 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 вуз, другие группы социального взаимодействия. Одноклассники — не единственная компания, а значит, и отношения с ними не имеют такого первостепенного значения".

Родителям старшеклассников Юлия Челышева рекомендует 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 нашей школе, к сожалению, 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 Юлия Челышева настоятельно рекомендует, 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".

Людмила Чиркова

**https://mel.fm**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5275/