**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?

***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, — 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. 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».

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 нужно 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 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

Адаптация в 9-11 классах 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 в этот период нужно 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 прежде чем принять такое решение, посоветоваться со школьным психологом и учителями, которые уже успели хорошо познакомиться с их ребенком.

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.