

## Переезд и смена школы: как минимизировать стресс и помочь ребенку адаптироваться



Переезд — непростое испытание для любого человека, и когда на него решаются семейные люди, то дети неизбежно следуют за родителями, покидая дом, к которому привыкли, расставаясь с друзьями и одноклассниками. Для них это — стрессовый период. Как же помочь юным переселенцам адаптироваться к новым условиям?

Для ребенка очень важна внешняя стабильность: многие родители замечают, как нужен детям ежедневный ритуал, как успокаивает их привычная обстановка. Новое место, даже более комфортное, невольно нарушает внутреннее равновесие, требует освоения и привыкания.

Детская реакция на изменения зависит от личностных особенностей. Как правило, интеллектуально и эмоционально развитые дети труднее переживают потерю стабильности. Тревоги, капризы и страхи могут стать реакцией на эти изменения.

В связи с этим необходимо максимально приблизить новое жилище к привычной ребенку обстановке, постепенно адаптируя ее к новым потребностям.

### *Советы родителям*

1. Не отзывайтесь при ребенке плохо о новой школе и учителях. Не сравнивайте учебные заведения. Не говорите, что вас что-то настораживает или

смущает — это поубавит в нем уверенности. Говорите с детьми о новых возможностях, связанных с переездом и новой школой.

2. Дайте понять, что обсудите любую проблему, возникшую в новой школе. Для того, чтобы ребенок делился своими переживаниями, необходимо создать атмосферу доверия в семье, свести к минимуму конфликты и ссоры. Обнимайте ребенка, устраивайте семейные пикники, радуйте его развлечениями или вкусностями «просто так». Положительные эмоции, поддержка родителей придадут уверенности в себе.

3. Придите в школу до начала занятий, познакомьтесь с учителем, выразите готовность участвовать в жизни класса, оказывать посильную помощь в организации мероприятий, экскурсий. Ненавязчиво расскажите об особенностях вашего ребенка, «подайте» его в выгодном свете. Доброжелательное отношение педагога – мощное подспорье в деле адаптации ребенка.

4. Не акцентируйте внимание на успеваемости первое время после переезда, не требуйте от ребенка прежних результатов в учебе. Расспрашивайте об одноклассниках, учителях, кто ему симпатичен и почему, а кого он недолгобливает. Что интересного, смешного, необычного произошло за день.

5. Помните мультфильм «Головоломка»? Позвольте ребенку погрузиться, поплакать о покинутом доме и друзьях. Видеть его расстроенным тяжело, но проявлять отрицательные эмоции необходимо, чтобы справиться со стрессом.

6. Поговорите с родителями, у которых есть опыт перевода ребенка в другую школу, попросите поделиться лайфхаками. Не держите большую дистанцию с другими мамами и папами — это может негативно сказаться на ребенке.

7. Приложите все усилия, чтобы школьник «вписался» по внешнему виду: фирменные кроссовки или модная модель телефона повысят его рейтинг среди одноклассников.

Середина учебного года — самый неблагоприятный период для смены школы, так как ребенок часто вынужден адаптироваться не только к коллективу, но и к программе и требованиям. Этот период сложен независимо от возраста, особенно если ваш ребенок ощущал себя счастливым в прежней школе, был лидером и имел много друзей.

### ***Как адаптация в новой школе зависит от возраста ребенка***

#### *Младшие школьники*

Дети 7-10 лет вливаются в коллектив легче, чем новички старшего возраста, особенно если семья переехала до начала учебного года. В классе еще нет четко сформированных групп, явных лидеров и аутсайдеров. В сентябре появление в классе незнакомого ребенка вызовет меньше внимания, чем в середине четверти.

Ученики младших классов лояльно относятся к недостаткам сверстников, да и собственные комплексы у них выражены не так ярко, как в подростковом возрасте. Им легче идти на контакт, знакомиться.

Мнение учителя для учеников начальной школы авторитетно. Если педагог правильно представит новенького, попросит ребят показать ему школу, научить играм, то дети охотнее примут его.

#### *Ученики средних классов*

В классе, где учатся школьники 11-15 лет, уже успели сформироваться группы, и новичку потребуется время, чтобы примкнуть к одной из них. Сверстники будут присматриваться друг к другу, прежде чем завести разговор, и это нормально.

В этом возрасте имеет значение одежда, гаджеты, прическа. Первый день в новой школе как раз тот случай, когда встречают по одежке. Уделите внимание внешнему виду подростка, но не навязывайте своего мнения.

Внимательно следите за эмоциональным состоянием школьника. Если сын или дочь не рассказывает о школе, отнекивается и отмалчивается, пребывает в подавленном настроении изо дня в день или вовсе отказывается посещать учебное заведение – поговорите с ребенком. Убедите подростка, что вы всегда будете на его стороне, защитите и поможете. Подростки склонны к травле, самоутверждению за счет слабого. Объектом буллинга может стать новенький, так как он растерян и уязвим. Помните, что травля – системное явление, и советы «не обращай внимания», «дай сдачи», «учись за себя постоять» не работают.

Научите ребенка показывать свои знания и при этом не выглядеть выскочкой или зубрилой в глазах одноклассников. Если за подростком в прежней школе закрепилась репутация двоечника или хулигана, то после переезда у него есть шанс, что ситуация изменится в лучшую сторону. Возможно, для восполнения пробелов в знаниях потребуются занятия с репетитором.

#### *Старшеклассники*

В старших классах подростки настроены на учёбу, на поступление в среднее или высшее учебное заведение. Социальные связи внутри коллектива сформированы, и новичку будет трудно обзавестись друзьями. Доброжелательные отношения с одноклассниками – неплохой вариант развития событий. Компанию для душевных разговоров и прогулок ребенок может найти в кружке или секции.

Поддержка мама и папы, помощь в адаптации к новой школе бесценна. Трудности из-за переезда, пережитые вместе, укрепят детско-родительскую привязанность.