

# ПАМЯТКА ПОДРОСТОК В НОВОЙ ШКОЛЕ



*Для взрослого и независимого человека изменение окружения является стрессовой ситуацией. А для подростка незнакомые лица, смена круга общения, различия в стандартах обучения и оценивания могут стать непосильным испытанием, ведь*

*ребенок не только сталкивается с изменениями, но еще и тоскует по оставленному в старой школе коллективу.*

Задача родителей – максимально облегчить процесс привыкания!

## 7 СОВЕТОВ ВЕДУЩИХ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГОВ

### 1. ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ О ПЕРЕХОДЕ

- ✓ заблаговременно обсудите необходимость перехода;
- ✓ информацию подавайте исключительно в позитивном ключе;
- ✓ попросите ребенка написать три списка: с его ожиданиями, потребностями и опасениями, связанными с новой школой.

Обсудив грядущую смену школы и позволив своему ребенку выразить свои опасения и негативные чувства, вы сможете увидеть ситуацию его глазами. Показав собственное отношение к вопросу переезда, вы тем самым успокоите его, дадите возможность свыкнуться с переменами.

### 2. СОБЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ О ШКОЛЕ

- ✓ Соберите максимум информации о выбранном учебном заведении. Большая часть учебных заведений имеет собственные веб-сайты, группы в социальных сетях, позволяющие изучить общую образовательную концепцию, программы и планы обучения, информацию о проводимых мероприятиях.
- ✓ Предметом вашего мини-исследования должен стать и предстоящий маршрут, которым ребенок будет добираться в школу, выберите для него наиболее оптимальный.
- ✓ Рыскать по сайтам не обязательно в одиночестве, ребенку также будет интересно узнать больше о предстоящем месте учебы, посмотреть фотографии, видео материалы с открытых уроков, школьных внеклассных и спортивных мероприятий.

### 3. ПОСЕТИТЕ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ ВЫБРАННУЮ ШКОЛУ

- ✓ Обязательно познакомьтесь с директором школы и будущим классным руководителем. По возможности обговорите с ними возможность дальнейших встреч в течение первых нескольких недель после начала учебного года, для того, чтоб вы могли узнать, как идут дела.

- ✓ В обязательном порядке уточните о необходимости приобретения учебников, школьной и спортивной формы.
- ✓ Если же форма одежды учащихся свободная, обговорите с классным руководителем, как обычно одеваются учащиеся. Согласитесь, что первое впечатление значит много, ребенок в новой школе, где большинство учеников ходят в кедах и джинсах, будет смотреться странно в строгом костюме. Его внешний вид не должен стать поводом для насмешек.
- ✓ Адаптация ребенка в новой школе пройдет легче, если вы вместе с ним изучите ее территорию и планировку. Это поможет узнать местонахождение важных объектов, таких как спортзал, столовая, медкабинет, библиотека и тому подобных. Первый день часто сопровождается неврозом и неразберихой, подобная экскурсия поможет избежать неприятных ситуаций, подарит уверенность в себе.

#### **4. ПОМОГИТЕ СФОРМИРОВАТЬ КРУГ ОБЩЕНИЯ**

- ✓ Когда ребенок перешел в новую школу, для родителей очень важно помочь ему сформировать новый круг общения. Для этого, по возможности, еще до начала учебного года, запишите ребенка в пришкольный летний лагерь, близлежащие секции или кружки. Встретив за партами знакомые лица, подросток будет чувствовать себя уверенней.
- ✓ По мнению психологов, следует всячески поддерживать общение ребенка с бывшими одноклассниками, если вы просто сменили район, то предложите пригласить их в гости, сходить вместе в кино или на прогулку. При смене города или страны, напомните ребенку, чтобы он не забыл оставить друзьям свои контакты в социальных сетях и мессенджерах, свой почтовый адрес. Так принять ситуацию со сменой школы будет намного проще, ведь поменяется только коллектив, а прежний круг общения останется.
- ✓ Общение с новыми одноклассниками всячески поощряйте, разрешите позвать ребят в гости, возможно, даже устроить небольшую вечеринку или pizza-party в честь знакомства. Однако подобное мероприятие ни в коем случае не должно выглядеть как попытка покупки дружбы и внимания.
- ✓ Если в классе, к примеру, есть устоявшаяся традиция каждые выходные посещать кинотеатр или организовывать вылазки на природу, то поощряйте ребенка на посещение этих мероприятий. Запланированный визит к бабушке или поездка на дачу вполне могут перенестись на другой день. Правда, поддерживать мы рекомендуем только традиции положительной направленности, если в классе заведено, допустим, регулярно прогуливать физкультуру, а вместо нее пить пиво на лавочке в близлежащем дворе, всячески пресекайте подобное общение.

#### **5. БУДЬТЕ ОПОРОЙ, НО НЕ ДУШИТЕ ОПЕКОЙ**

- ✓ Когда ваш ребенок в новой школе, помочь ему адаптироваться в большинстве случаев может помочь ваша поддержка и забота. Пусть семья станет той бухтой спокойствия и равновесия, в которой можно укрыться от проблем и невзгод.
- ✓ Первое время избегайте давления, данное требование касается всех сфер жизни от успеваемости до домашних обязанностей. С вашей стороны должна чувствоваться

поддержка и понимание, а не постоянные упреки, придирки и нотации. Покажите, что сами вы на 100% уверены в том, что у вашего чада все получится, но не потому что равнодушны к его судьбе, а потому что не сомневаетесь в его силах и способностях.

- ✓ Не забывайте напоминать своим детям о других «первых» испытаниях, успешно ими уже пройденных. К примеру, о первой поездке в лагерь, возможно ребенок помнит свой первый день в детском саду. Напоминание о подобных успехах, поможет в понимании того факта, что перемена школы – первый шаг на пути к встрече с новыми друзьями или получении новых навыков, умений. Такая позиция позволит укрепить доверие и напомнить ребенку, что риск перемен обязательно окупится.
- ✓ Адаптация ребенка в новой школе пройдет легче, если вы не будете действовать за его спиной. Пусть даже из самых лучших побуждений, но не обсуждайте его с одноклассниками, слава «маменькиного сынка» еще никому не помогла завоевать много новых друзей. Безусловно, бывают случаи, когда ваше вмешательство является необходимым, но предварительно, тщательно взвесьте все за и против.

## 6. УСТАНОВИТЕ РЕЖИМ

- ✓ Новая школа – почти всегда означает смену привычного режима, включающего утренние процедуры, дорогу до школы и возвращение домой. Урегулирование ежедневной рутины поможет в установке стабильных внутрисемейных отношений. Именно это чувство дарит детям устоявшийся распорядок дня.
- ✓ День школьника должен начинаться с питательного завтрака, при этом должно оставаться достаточно времени на сборы и дорогу до школы, ведь спешка увеличивает стресс и нервозность в этот и без того не простой период. Выделите определенный блок времени на выполнение домашних заданий, это уменьшит усталость по вечерам и психологическую нагрузку. Не разрешайте ребенку засиживаться по вечерам, у него должно оставаться достаточно времени на сон.
- ✓ Убедитесь, что у ребенка настроен собственный будильник, первые дни проконтролируйте его сборы, чтобы в школу он отправлялся с необходимым набором канцтоваров, учебников, формой для спортивных занятий. В случае необходимости окажите помощь с выполнением домашних заданий.

## 7. СОТРУДНИЧАЙТЕ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ

Успеваемость ребенка – явный индикатор того, как проходит его адаптация. Конечно же, не совсем разумно ожидать отличных оценок буквально в первые дни в новой школе. Однако если бывший отличник вдруг превратился в «глухого» троечника и ситуация с течением времени никак не исправляется, не пускайте процесс на самотек. Так может сложиться из-за более серьезного уровня преподавания материала в новом учебном заведении, тогда, возможно, ребенку необходимы дополнительные занятия или репетитор. Если ситуацию не удастся наладить своими силами, не стесняйтесь обращаться к классному руководителю.

***Верьте в своего ребенка, поддерживайте, помогайте и все получится!***