

## **Новичок в классе: как помочь ребёнку влиться в новый коллектив. Советы психолога.**

Переход в новую школу или класс — это маленькая революция в жизни ребёнка. Новые стены, новые правила, а главное — новые лица. Даже для самого общительного школьника это испытание, полное тревоги и неопределённости: «Примут ли меня?», «Смогу ли я найти друзей?», «А если я буду выглядеть странно?». Роль родителей в этой ситуации — не быть сторонними наблюдателями, а стать мудрыми «тим-лидами», которые помогут ребёнку мягко и успешно пройти процесс адаптации.

### **Шаг 1: Подготовительный (ещё до 1 сентября)**

Честный разговор без розовых очков. Не обещайте, что «всё будет прекрасно». Скажите честно: «Сначала может быть непривычно и немного страшно. Это нормально. Я тоже волнуюсь за тебя. Но мы справимся».

Проиграйте сценарии. Используйте игрушки или ролевые игры, чтобы обыграть типичные ситуации: как представиться, как попроситься в игру, что ответить, если дразнят. Это снижает тревогу.

«Экскурсия» на территорию. Если есть возможность, сходите к новой школе вместе. Пройдитесь вокруг, зайдите в гардероб, найдите спортзал. Знакомые «декорации» добавят уверенности.

Знакомство с будущим. Узнайте у классного руководителя об особенностях класса, традициях, внеклассных активностях. Может, у них есть общий чат для родителей, где можно заранее познакомиться.

### **Шаг 2: Первые дни и недели — стратегия поддержки. Снижаем важность учебы.**

В первый месяц главная задача — не пятёрки, а социальная адаптация. Скажите ребёнку: «Сейчас твоя основная работа — присмотреться, запомнить имена, понять, как здесь всё устроено. Оценки подождут».

Анализируем «разведданные». Вместо раздражающего «Ну как?» задавайте конкретные, но ненавязчивые вопросы: «С кем ты сегодня сидел за одной партой? Как его зовут?», «В какую игру играли на перемене? Кто был самым весёлым?», «Что самое интересное или самое странное ты сегодня увидел?». Помогите с «якорем». Найдите точку опоры — кружок или секцию по интересам ребёнка (спорт, рисование, программирование). Там он сможет проявить себя в привычной среде и завести первых друзей вне класса, что придаст уверенности.

Будьте на связи с учителем. Установите контакт с классным руководителем. Договоритесь, чтобы он первое время ненавязчиво помогал: представил классу, включил в общие активности, посадил за одну парту с доброжелательным ребёнком.

### **Шаг 3: Помогаем налаживать контакты — практические советы. Инициатива — не наказуема.**

Объясните, что ждать, когда с тобой заговорят, можно долго. Простые инициативы — лучший старт: Помочь донести учебники. Спросить совета: «А как тут лучше конспектировать?». Предложить свою ручку, если у соседа сломалась. Похвалить что-то: «Классный рюкзак!», «Не» и «никаких» под запретом. Не нагружайте ребёнка установками: «Не выделяйся», «Ни с кем не конфликтуй». Это парализует. Лучше: «Будь собой. Ты интересный». Тренируем «социальные мышцы» дома. Приглашайте в гости своих друзей с детьми, ходите в гости. Любое общение — это тренировка.

### **Шаг 4: Что делать, если процесс идёт тяжело? Тревожные звоночки.**

Будьте внимательны, если ребёнок:

Категорически отказывается идти в школу (часто «болит» живот или голова).

Стал замкнутым, молчаливым, плаксивым.

Говорит, что его дразнят, игнорируют или отнимают вещи.

Его успеваемость резко упала без видимых причин.

В этом случае:

1. Не вините его. («Сам виноват, не умеешь дружить!»).
2. Аккуратно поговорите с классным руководителем и школьным психологом. Взгляд со стороны поможет понять динамику в классе.
3. Обратитесь к психологу. Несколько индивидуальных занятий помогут ребёнку проработать страх отвержения, повысить самооценку и освоить конкретные навыки общения.

### **Чего делать категорически НЕЛЬЗЯ:**

1. Давить и торопить. «Что, до сих пор нет друзей?»
2. Сравнивать. «Вот я в твоём возрасте со всеми находила общий язык!»
3. Решать проблемы за него. Самостоятельно звонить родителям других детей или выяснять отношения с одноклассниками. Ваша задача — дать инструменты, а не быть «тяжёлой артиллерией».
4. Игнорировать проблему. «Само рассосётся, дети сами разберутся». Иногда — не разбираются.

### **Заключение:**

Адаптация нового ученика — это марафон, а не спринт. Она может занять от месяца до полугода. Ваше спокойствие, вера в ребёнка и готовность быть опорой — главный ресурс, который у него есть. Помните, вы не просто переводите его в новую школу. Вы учите его одному из самых важных жизненных навыков — умению начинать с чистого листа, оставаясь собой. И в этом вы ему незаменимый помощник.