

Как помочь ребенку прижиться в новом классе? (несколько советов родителям)

Ваш ребёнок пришёл в новую школу. Ему предстоит влиться в новый коллектив. Каждый класс – это отдельный мир, где часто бывает сложно сразу проникнуться атмосферой происходящего.

В основном, ответственность за то, как его воспримут в новом коллективе, лежит на ребенке. Но все же, кое в чем, родители могут быть очень полезными.

Помогайте ребенку советом.

Помочь ребенку можно и нужно. Помочь хорошими советами и собственным положительным примером. Чтобы быстро и легко вписаться в новый коллектив, вашему ребенку нужно вести себя как можно более дружелюбно. Пусть сам первый познакомится с кем-то из одноклассников. Поводом для знакомства может стать «непонятное» домашнее задание, или какой-то актуальный вопрос. Например: «Во сколько начинается урок?» или «Где здесь столовая?».

Для того чтобы привлечь к себе людей, нужно быть добрым и веселым. Рассказать смешной анекдот, своевременно улыбнуться новым друзьям. Не нужно быть скованным и зажатым, это воспринимается как слабость и может настроить одноклассников по отношению к новичку крайне недоброжелательно. Важно с самого начала разобраться, на каком принципе строятся отношения в новом коллективе. Кто здесь лидер, есть ли здесь объект для насмешек. Не разбит ли класс на скрытые группировки, между которыми ведется тихая война.

Если в класс пришли несколько новичков – то с ними следует подружиться в первую очередь. Вместе будет легче чувствовать себя комфортно в новой, незнакомой обстановке. Вполне закономерно, если дети попробуют подшутить над новичком. На это не следует обижаться и злиться. Нужно просто посмеяться вместе с детьми – так можно легко влиться в новый кол-

лектив.

Не следует пытаться понравиться сразу всем – ничего хорошего из этого не выйдет, так как подхалимов мало кто любит. Также, мало кто любит всезнаек. Это не значит, что нужно стать отъявленным троечником, но от чрезмерной демонстрации своих знаний на уроке лучше пока воздержаться.

На начальном этапе, когда ребёнок только начинает привыкать к новой школе, уделите ему больше времени. Интересуйтесь успехами, расспросите об одноклассниках и учителях. Кто ему нравится, кто не нравится, с кем он успел подружиться. Не обижают ли его одноклассники, как складываются отношения с учителями? Какие уроки нравится посещать больше всего? В период адаптации дети особенно ранимы, и проявления вашего интереса помогут ему легче пережить волнение и стресс, которые неизбежно возникают у ребенка в этом случае.

Познакомьтесь с его друзьями

Хороший способ больше узнать о новом классе своего ребенка – познакомиться с ними лично. В канун какого-нибудь праздника, или просто в выходные, попросите ребёнка пригласить своих одноклассников в гости. Приготовьте вкусный ужин, придумайте интересные развлечения. Постарайтесь понравиться ребятам, общайтесь с ними на равных. Рассказывайте веселые истории, смейтесь и шутите. Пусть дети знают, какие у вашего ребенка «классные» родители.

Не стоит паниковать, если у ребёнка в новой школе не все складывается гладко. Ведь отрицательный опыт – это тоже опыт, который необходим для взрослой, самостоятельной жизни. Просто верьте в его силы – у вашего ребенка все непременно получится!

Как справиться со стрессом

- Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!
- Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.
- Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.
- Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую поговорку: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.
- После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!
- Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторилось.
- Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.
- Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!
- Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.
- Помогает поднять настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.
- Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?
- И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию

— ищи решение!

Когда в класс приходит новый ученик (советы классному руководителю)

Когда в класс приходит новый ученик – это всегда большое событие для всех. Но в первую очередь для самого новичка. Новичок проходит через несколько фаз адаптации: сначала ребята к нему осторожно присматриваются и держатся поодаль, затем находятся один-два ученика, которые берут на себя разъяснительную функцию, далее формируется общее коллективное мнение о новом ученике. В результате новенький либо становится изгоем, либо "вливается" в общую тусовку. Много зависит от личностных качеств пришедшего, его коммуникабельности, а также от помощи классного руководителя в данной ситуации.

В любом случае новому человеку сложно адаптироваться в незнакомом коллективе. Роль классного руководителя в этом случае – провести беседы: индивидуальную – с новичком и групповую – с классом. В разговоре с новеньким стоит рассказать о системе работы, о досуговой деятельности ребят, о порядках школьного процесса и кратко дать характеристику класса. Заранее следует предупредить, что взаимоотношения в коллективе не идеальные, поэтому при возникновении каких-либо проблем всегда можно обратиться к вам за советом. Причем классный руководитель гарантирует неразглашение такой беседы.

Необходимо нацелить новенького на плодотворную учебу, дружелюбность и коммуникабельность по отношению к будущим "коллегам" по учебе, а также сделать акцент на том, что любая ситуация всегда разрешима!

Классу же стоит представить новичка, сказать о нем несколько хороших слов. Затем желательно понаблюдать со стороны, как развиваются взаимоотношения между учениками, постараться вовремя пресечь "дедовщину".

Предлагаю классному руководителю тренинг, который можно провести с ребятами после занятий. Много времени он не занимает.

Все ученики берут стулья и садятся в круг, в т. ч. и вновь пришедший, который в нескольких словах рассказывает о себе, свою биографию и историю, как он попал в эту школу. Буквально несколько слов. Затем по кругу каждый из учеников называет свое имя и говорит ему слова поддержки. Причем повторяться категорически запрещается. В данной ситуации необходимо проследить, чтобы каждый говорил максимально искренне, ирония – недопустима. После этого новичку все пожимают руку, как бы принимая его в свои ряды. На следующий день новенькому будет немного легче ориентироваться и привыкать к новым условиям.

Скорее всего, первое время новенький не будет проявлять особой активности, и стоит дать ему возможность акклиматизироваться перед тем, как вовлекать в работу на уроках. Стоит помнить, что совместная деятельность способствует сплочению коллектива, в т. ч. и такая, как совместная уборка класса после уроков. Новенького желательно расспросить о его интересах, досуговой деятельности, стремлениях, о "любимых" и "нелюбимых" школьных предметах. Можно использовать анкетирование всего класса с целью определения интересов и увлечений каждого ученика. Затем сравнить полученные результаты с анкетой новичка и выявить учеников, разделяющих увлечения вновь прибывшего. Таким образом, можно способствовать более близкому знакомству и дружбе на основе общих интересов отдельных учеников.

Если ты - новенький в классе.

Ты пришёл первый раз в новый класс. Прежде всего помни, что *класс* — это *единое сообщество*, со своими лидерами, законами, традициями.

Когда ты в первый раз зашёл в класс и учитель представил тебя — тебя мгновенно оценивают одноклассники (во что одет, как причесан, какие у него часы, телефон, украшения, как стоит, смотрит, как говорит). Это так называемая первая оценка, *фундамент* для отношений. И хотя говорят, что первое мнение часто ошибочно, именно на его основании дети будут строить с тобой свои взаимоотношения.

Весь урок (да и всю первую неделю) одноклассники будут пристально изучать тебя: что ты делаешь во время уроков, отвечаешь ли на вопросы учителя и как, как держишься у доски, какие у тебя знания и т.д..

Наступает перемена. Здесь возможны *два варианта*:

- 1) дети игнорируют тебя, не вступают с тобой в разговор, занимаются своими делами (что бывает крайне редко);
- 2) подходят к тебе и начинают расспрашивать о прежней школе, ее порядках, о твоих увлечениях; и на основании ответов делают для себя какие-то выводы о тебе.

Ты тоже можешь вести себя по-разному:

- *попытаться вступить в контакт с детьми* (то есть подойти, самому первому заговорить, познакомиться — но для этого нужна определенная смелость и уверенность в себе);
- *остаться сидеть в классе*, делая вид, что погружен в чтение учебника;
- *выйти в коридор* и, стоя у стены, рассматривать детей, *ожидая, пока его позовут* в игру или начнут разговор (большинство новеньких так и поступает).

От того, как ты «поставишь» себя в первый день в классе, зависит, как к тебе будут потом относиться.

Обычно новенький занимает выжидательную позицию (как разведчик, который проник в стан врага). **Ты должен осмотреться**, понять, что к чему, и только тогда предпринимать какие-либо шаги: завязывать разговор с понравившимся одноклассником, что-то спрашивать у соседа и т.д.

Часто ребята устраивают новенькому *испытания*:

- заводят разговор на тему, которая не оставит ребенка равнодушным (допустим, критикуют что-либо);
- просят его сделать что-либо запрещенное (например, «напакостить» учителю);
- вызывают на драку — а затем смотрят на реакцию новенького.

Постарайся не вступать в спор, но и если прав отстаивай свою позицию. Постарайся склонить других на твою точку зрения.

По материалам сайта: <http://psyhelp.rodin.ru>

Анкета для новичка

- 1 "Какое у тебя хобби?"
-
- "Какие книги ты читаешь кроме обязательной литературы?"
 - "Какие смотришь фильмы? Перечисли названия".
 - "Интересуешься ли ты музыкой?"
 - "Какой предмет по школьной программе тебе наиболее интересен?"
 - "Что ты предпочитаешь делать на переменах?"
 - "Тебе больше нравятся гуманитарные или технические науки?"
 - По каким учебным предметам испытываешь трудности?
 - Как с ними справляешься?
 - Нравится ли тебе в нашей школе?

