

# ПАМЯТКА НОВИЧКУ

## Как освоиться в новой школе?

Школа – это именно то место, где ребенок становится взрослым: усваивает уроки поведения, приобретает навыки общения, получает знания, учится дружить, выполнять свои обещания, устанавливать взаимоотношения с людьми разных возрастов, открывает в себе способности и таланты и т.д. Именно в школе человек учится добиваться успеха.

Адаптация в новой школе может казаться весьма неприятной и страшной.

Причин для переживания много: кругом незнакомые люди, которые могут и не принять в свой сложившийся коллектив, учителя будут предъявлять повышенные требования, кабинетная система запутана, любимая учительница осталась в старой школе, а психолог может не понравиться с первого взгляда...

Такие переживания – нормальный и естественны. Они свойственны любому человеку в подобной ситуации.

Однако стоит влиться в учебный процесс, как сразу появляются новые и друзья, и учителя оказываются адекватными и совсем не монстрами, и классный руководитель - добрая и понимающая, и вообще - жизнь налаживается.

Чтобы процесс адаптации прошел менее болезненно, нужно следовать советам, перечисленным ниже, и все получится не так страшно.

1.

Прежде чем перейти в новую школу, сходи туда вместе с родителями. Узнай, где находятся столовая, актовый зал, спортивный зал и другие важные места (в том числе и туалет!). Хорошо бы иметь план кабинетов, чтобы не путаться первое время при кабинетной системе обучения.

2.

Когда родители пойдут знакомиться с завучем и классным руководителем, попросись с ними. Встреча с новыми учителями позволит более плавно адаптироваться в новой школе. Представься и улыбнись. Дружелюбность по отношению к учителям поможет переходу в новую школу. Разузнай их имена, какой предмет они преподают и кабинет, в котором проходят их уроки.

3.

Все современные школы имеют свои сайты. Прочти правила внутреннего распорядка. Если ты узнаешь все особенности школьной политики заранее, то тебе будет проще приспособиться к новой школе. Возможно, занятия начинаются не в то время, когда ты привык, перемены продолжаются дольше, требуется школьная форма, для уроков физической культуры нужна специальная обувь и т.д.

Также на сайте могут быть интересные факты о самой школе, которые помогут познакомиться с ее историей, учениками и учителями поближе.

4

Ознакомься с учебным календарным годом. Будет полезно знать, на какие именно даты запланированы каникулы, короткие учебные дни или особенные дни, когда, к примеру, в школе сокращены уроки. Отметьте эти дни в своем календаре. Так вы с предвкушением будете ожидать короткого учебного или выходного дня.

## Подготовка к первому дню

1.

Подготовься к первому учебному дню. Перед тем, как пойти на занятия в новую школу первый раз, попрактикуйся. Попробуй заранее доехать до школы на транспорте или пешком, засеки время. Так ты будешь точно знать, сколько времени занимает дорога до школы тем или иным способом

2.

Подготовь школьные принадлежности. Список можешь узнать у своих бывших одноклассников: вряд ли различия будут очень большими.

3.

Хорошенько выспись. Первый день в школе ты должен встретить хорошо выспавшимся - это поможет избавиться от возможной нервозности. Постарайся поспать по крайней мере 8 часов

4

Плотно позавтракай. Даже если от волнения нет аппетита, нужно заставить себя скушать что-то, содержащее белок: бутерброд с маслом и сыром или яйца.

5.

Приготовь с вечера одежду. Если в школе носят форму, то ее следует заранее померить и подогнать по фигуре. Если разрешен обычный повседневный стиль одежды, выбери что-то не слишком яркое, но в чем ты чувствуешь себя уверенно и комфортно. Хорошо сидящая одежда поможет чувствовать себя более уверенным, когда вы пойдете в новую школу.

6.

Отправляйся в новую школу пораньше. Убедись, что у тебя в запасе достаточно времени, чтобы добраться до школы. Наверняка, тебе не захочется вбегать в класс после того, как прозвонит звонок. К тому же, если ты придешь в школу пораньше, у тебя будет возможность пообщаться с другими учениками и, если повезет, встретить такого же взволнованного новичка, как и ты сам.

7.

Поговори со своими близкими друзьями о том, что тебя беспокоит. Наверняка, у некоторых из них есть опыт перехода из одной школы в другую. Расспроси их о том, что они чувствовали в первый день в новой школе. Возможно, они поделятся с тобой какими-то советами или предостережениями, которые они приобрели во время личного опыта.

## **Приложите усилия**

1.

Изучи правила школы. У каждой школы есть свой собственный набор правил, который помогает ученикам оставаться в безопасности и хорошо учиться. Возможно, в этой школе необходимо получить разрешение учителя, чтобы выйти в туалет во время урока. Изучение школьных правил поможет быстрее освоиться и избежать неприятностей.

2

Делай то, что говорят учителя. Когда ты переходишь в новую школу, следует очень внимательно относиться к инструкциям учителей. Не нужно быть подхалимом, но стоит постараться произвести на учителей хорошее впечатление. Это будет иметь большое значение во время адаптации в новой школе.

3

Выполняя домашние задания и старайся быть на хорошем счету в школе. Если ты будешь регулярно выполнять все задания и приложишь достаточно усилий, то процесс адаптации пройдет гораздо быстрее. Привыкание к новому коллективу и новому месту учебы очень непросто, поэтому лишний стресс из-за плохих оценок только усугубит ситуацию.

4

Расскажи своим друзьям или одноклассникам из старой школы о том, что хорошего было в новой школе. Когда приходится привыкать к чему-то новому, любой человек всегда чувствует себя неуверенно и одиноко. Но каждый день происходят хорошие вещи, на которые стоит обращать внимание. Эти вещи могут показаться незначительными, но на самом деле это не так. Если ты будешь рассказывать друзьям об этих мелочах, то, возможно, поймешь, что начал привыкать к новому месту учёбы. (Вот несколько примеров: ты получил хорошую оценку по тому или иному предмету, поздоровался с кем-то, кого не знал раньше, забил гол на уроке физкультуры и т.д.).

## Заводим друзей

1

Учись представлять себя. Тебе может быть страшно представиться кому-то или начать разговор, особенно если ты застенчив.

Однако, как только ты преодолеешь свои страхи, ты и не заметишь, как окажешься среди друзей. Выбери одного человека, к которому ты можешь подойти и назвать своё имя.

Улыбнись и поздоровайся.

Попробуй задать какой-то вопрос, относящийся к школе, например, начни разговор с вопроса о том, какой урок будет следующим по расписанию или о том, как тебе понравился (или не понравился) какой-то урок и т.д.

Посоветуйся со старыми друзьями – может быть, они подкинут тебе тему для первого разговора с незнакомым человеком?

Также можешь подумать о других способах начать разговор, например, сделать кому-то комплимент по поводу одежды или по поводу классного рюкзака.

2

Хорошо, если ты познакомишься с кем-то из новой школы до начала занятий. Так у тебя будет поддержка: тебе покажут твой класс, кабинет и где находится столовая. Иногда ты получишь совет о том, с кем следует завести тесную дружбу, а от кого держаться подальше.

3

Хорошим методом привыкнуть к новой школе станет участие в различных мероприятиях. Даже обучаясь в одной школе, не все же знают друг друга, так что в роли новичка будешь ты не один. Это прекрасный способ подружиться с ребятами разных возрастов и из разных классов.

Более того, так можно найти людей со схожими с твоими интересами - а это самый хороший путь к дружбе.

4

Будь самим собой. Притворяться кем-то другим сложно, если ты не настоящий актёр.. Приложи все усилия, чтобы просто быть самим собой. Не беспокойся о том, что подумают другие.

5

Принимай правильные решения в выборе друзей. Оказавшись в новой школе, лучше подружиться с теми, с кем тебе будет комфортно общаться. Здесь можно провести параллель с пунктом о том, что нужно быть самим собой. Кому из одноклассников нравится общаться с тобой просто потому, что ты – это ты? Кто относится к тебе по-доброму и с интересом? Ответив на эти вопросы, сделай правильный выбор.

6.

Ставь цели. Если ставить цели на каждый день или неделю, можно будет увидеть по конкретным результатам, как ты привыкаешь к новой школе. Например, можно поставить цель здороваться с тремя незнакомыми ранее учениками каждый день.

7.

Поддерживайте связь со старыми друзьями. Переход в новую школу не означает, что нужно отказаться от старых друзей. В настоящее время, в век IT-технологий, это не представляет трудностей, даже если ты оказался на другом материке.

8

Разговор с соседом по парте – лучший способ завести нового друга.

Найдя друга по увлечениям, не забывайте о нем на каникулах. Займитесь тем, что вам обоим нравится, так вы сдружитесь еще больше.

## **Рекомендации**

Братья и сестры могут помочь освоиться в новой школе. Поговорите о том, как они адаптируются в новых условиях, обсудите проблемы, которые, возможно, у них возникают. Просто помаши своим брату или сестре, когда увидишь его или ее в школе. Так ты всегда будешь помнить о том, что ты не один.

Настройся на позитив и будь терпелив. Адаптация в новой школе займет некоторое время. Если по прошествии шести недель тебе все еще тяжело, поговори с родителями и договоритесь о встрече с школьным психологом.

*Рекомендации подготовлены психологами Тульского областного центра молодежи.*