**Методичні рекомендації**

**щодо психологічної адаптації учнів до навчання в опорній школі**

Засаднича мета створення та функціонування опорної школи – дати якісну освіту сільським дітям. У той же час перехід учнів на навчання до опорної школи супроводжується зміною вчителів, адміністрації, традицій та правил, назви та символіки закладу. Усе це викликає в учнів незвичне та неприємне відчуття втрати: школи, де навчалися, звичного режиму, кола спілкування тощо. На фоні усіх цих трансформацій виникає ситуація, на яку учень відповідає реакцією «адаптаційного шоку».

Адаптаційний шок – це емоційний стан, що виникає внаслідок нездатності зрозуміти, проконтролювати та передбачити поведінку інших. Він виникає в ситуації, коли знайомі моделі поведінки, стереотипи оцінювання, способи спілкування, що допомагали людині бути успішною у певній ситуації, не спрацьовують, а замість них з’являються нові, незрозумілі умови та обставини, що прийшли з іншого середовища.

Першою на ці зміни реагує емоційна сфера дитини, у якої виникають внутрішня напруга, тривога, невпевненість у собі. Можливі також роздратування, підвищена конфліктність, плаксивість, труднощі в прийнятті рішень, а також несприйняття нової ситуації. У цей час може негативно змінитися статус у новому колективі, погіршитися стосунки з педагогами. На емоційному стані може позначатися також зміна простору життя в школі: школа знаходиться за декілька кілометрів від домівки.

Адаптаційний шок може тривати від місяця до року, адже кожна людина пристосовується до нової ситуації у своєму індивідуальному темпі. А тому досить важливо на етапі адаптації до навчання у новому навчальному закладі надати дитині підтримку. Допомогти вчителям у цьому може формула, що описує умови благополучного проживання адаптаційного шоку:

• знаю, що з нами відбувається і чому;

• знаю, як справлятися з тим, що заважає;

• знаю тих, хто поруч;

• знаю, чого ми разом хочемо.

Ця формула може бути покладена в основу роботи з учнями в період адаптації в новому освітньому просторі. Ця робота має бути спрямована на:

– просвіту учнів щодо особливостей періоду адаптації, впливу адаптації на психоемоційний стан. Розуміння причин внутрішнього дискомфорту відкриває перед підлітком можливість навчитися управляти неприємними емоціями та їх зовнішніми проявами, формує інтерес до техніки саморегуляції, управління власною поведінкою;

– научіння дітей способам управління своїми емоціями, подолання роздратування;

– організацію роботи педагогічного колективу опорної школи щодо згуртування класних колективів, до яких прибули учні з шкіл-філій. Робота щодо згуртування повинна починатися з простих і безпечних форм знайомства дітей один з одним, а потім виведення дитячого колективу на рівень загальних цілей, цінностей і сенсів.

Системна робота з класом є важливою, але вона не може замінити індивідуальної підтримки дітей. Комусь її потрібно зовсім небагато, комусь – дуже і дуже багато. Залежить це від індивідуальних особливостей кожної дитини, а також від обраної нею стратегії адаптації. Психологи виділяють чотири стратегії поведінки в період адаптації.

Перша – творення нового середовища за рахунок поєднання традицій і цінностей. Діти, які обрали цю конструктивну стратегію, здатні оцінити нове, те, що приходить в їх життя разом з новими однокласниками та вчителями, від чогось відмовитися в своїх звичках і почати вибудовувати нове середовище, нові моделі поведінки, виробляти нові норми спілкування.

Підтримка педагогом такого учня може полягати у тому, щоб:

• допомагати школяреві здійснити аналіз середовища;

• орієнтувати його на суттєві елементи цього середовища, допомогти зайняти конструктивно-критичну позицію;

• вчити з розумінням ставитися до того, що не всі здатні бачити ту чи іншу ситуацію його очима;

• допомагати продукувати нові творчі ідеї у створенні нових традицій, нових сфер активності класу.

Друга стратегія, що її може зайняти дитина, – некритичне прийняття всіх традицій, норм, способу життя більшості (або домінуючої групи). Дитина, не аналізуючи, не усвідомлюючи суті своїх дій, приєднується до більшості, відмовляється від усього, що було напрацьовано колишньої групою. Відмовляється заради того, щоб бути прийнятою. Стратегія «бути як усі і з усіма» містить в собі серйозну небезпеку: втрати себе. Будучи обраною одного разу для конкретної ситуації, вона не несе в собі особливої ​​загрози. Проте перетворившись на сталу модель поведінки, ця стратегія стає шляхом до особистісної порожнечі. Більше того, учень, який обрав стратегію «прилаштуватися», часто не вирішує поставленого завдання. Однокласники починають ставитися до нього зверхньо, ​​зневажливо, приймаючи тільки в ролі блазня або аутсайдера. Як бути педагогу у цьому випадку? З одного боку, не можна критикувати обрану стратегію, не можна нарочито принижувати позицію більшості, до якої некритично приєднується підліток. З іншого боку, потрібно всіляко посилювати рефлексивний погляд підлітка, зокрема:

• допомагати в аналізі: «Чому тобі це сподобалося? Це підходить тобі?»;

• занурювати в середовище з іншими традиціями, нормами (всередині школи) – клуби, гуртки, творчі групи. Підтримувати і говорити про те, що всім важко в такий період;

• допомагати в усвідомленні походження роздратування, яке відчувають до нього однокласники.

Третя стратегія – некритичне заперечення всього нового, що пропонує ситуація. Спроба утримати старе, те, чого вже немає. Стратегія ця емоційно витратна, виснажлива. Вона змушує людину йти «проти вітру», постійно вступати в протиріччя з іншими людьми і триматися за вже не існуючі традиції, правила, моделі спілкування. Вибудовуючи відносини з підлітками, які зайняли таку позицію, дуже важливо не критикувати і не злитися, з повагою ставитися до їх протестної поведінки. Головне – не дати їм замкнутися в групу критиків. Крім того, важливо:

• постійно наголошувати на схожому, показувати, чим попереднє середовище спілкування схоже на теперішнє;

• занурювати у цікаву діяльність, у взаємодію з різними людьми: вже добре знайомими і новими, однолітками, молодшими і старшими;

• підкреслювати цінність висловлюваної підлітком думки, але при цьому вчити чути інших, показувати різні способи відстоювання думки.

Четверта стратегія – зависання між старим і новим. Вона є наслідком неготовності підлітка зробити вибір, приєднатися до інших або виробити власну позицію. Стратегія неконструктивна, небезпечна для емоційного благополуччя, але найчастіше вимушена. А тому потрібно чекати, допомагати, приймати. Дуже важливо не квапити, не змушувати робити вибір, не знецінювати минулого і в той же час допомагати побачити перспективи, що відкриваються. Важливо, щоб вчитель допоміг учневі систематизувати досвід минулого, прояснити, що було дійсно важливо і як це можна зберегти у нових умовах.

Про успішне закінчення періоду адаптаційного шоку свідчать досить прості, зрозумілі ознаки в поведінці, самопочутті, діяльності учня. Наприклад, реакції підлітка на звернення до нього, співчуття, критика стають адекватними, загальноприйнятими: без емоційної екзальтації, парадоксальних реакцій тощо. Налагоджується повсякденне спілкування з однолітками. Приходить в норму побут, самообслуговування. Починається нормальна навчальна робота, з’являються (або повертаються) захоплення. Діти сміються, жартують, приймають жарти по відношенню до себе. Все частіше звучить «ми».

Таким чином, врахування психологічних проблем, що їх переживають учні на етапі переходу на навчання до опорної школи, підримка учнів у цей період сприяють успішній адаптації школярів до нового освітнього середовища, формуванню здатності до соціальної мобільності.

Завідувач навчально-методичного центру

психологічної служби СОІППО І.В.Марухина