

Психологическая поддержка детей-иностранцев: как помочь ребенку адаптироваться в новой школе



Переезд в новую страну и начало обучения в незнакомой школе — большое испытание для любого ребенка. Смена языковой среды, культурных традиций и круга общения может вызывать у детей целый спектр чувств: от любопытства и воодушевления до тревоги, страха и одиночества.

С какими трудностями может столкнуться ребенок?

- **Процесс вхождения в новую среду** (психологи называют это аккультурацией) затрагивает три основные сферы:

- **Языковой барьер.** Даже если ребенок изучал русский язык на родине, слышать беглую речь

сверстников и учителей, понимать инструкции на уроке — это совершенно другой уровень сложности. Это вызывает чувство неуверенности и «когнитивной усталости» (мозг постоянно работает на пределе, чтобы переводить и понимать).

- **Эмоциональное состояние.** Ребенок переживает утрату привычного мира: друзей, привычной еды, музыки, традиций. Это нормальная реакция, которую психологи называют «культурным шоком». Он может проявляться в раздражительности, замкнутости, агрессии или, наоборот, в апатии.

- **Социальная интеграция.** Непонимание неписаных правил общения (дистанция между людьми, допустимые шутки, отношение к учителю) может приводить к конфликтам или изоляции в коллективе.

Уважаемые родители! Ваша поддержка — это главный ресурс для ребенка. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам дома:

- **Сохраняйте спокойствие.** Ваше эмоциональное состояние передается ребенку. Если вы спокойны и уверены в завтрашнем дне, ему тоже будет спокойнее. Обсуждайте его чувства: «Я вижу, тебе грустно, потому что ты скучаешь по своим друзьям. Это нормально».

- **Не требуйте быстрых успехов.** Освоение языка и адаптация — процесс небыстрый. Хвалите ребенка даже за маленькие победы: сам поздоровался, понял задание, запомнил новое слово.

- **Поддерживайте связь со школой.** Не стесняйтесь обращаться к учителю и ко мне, если вас что-то беспокоит. Мы — одна команда.

Если вы чувствуете, что вашему ребенку нужна помощь, или у вас есть вопросы по его эмоциональному состоянию, вы всегда можете обратиться к классному руководителю вашего ребенка и к педагогу-психологу школы.

Помните: различия делают нас уникальными, а общие цели и взаимопомощь объединяют. Вместе мы поможем каждому ученику почувствовать себя частью нашей школьной семьи!

Педагог-психолог М.Н. Рой