

*Битянова Марина Ростиславовна,
кандидат психологических наук,
директор Центра психологического
сопровождения образования "ТОЧКА ПСИ"*

КУЛЬТУРНЫЙ ШОК. КАК ПЕРЕЖИТЬ СЛИЯНИЕ ШКОЛ

Состояние, которое практически неизбежно переживается в ситуации соединения, слияния, объединения в комплексы изначально самостоятельных образовательных учреждений: лицеев, школ, детских садов, лекотек и даже домов детского творчества, не самое приятное и отягощенное необязательными, но возможными негативными последствиями. Взрослым придется переживать это самостоятельно или при поддержке школьного психолога, а учащимся понадобится помощь педагогов, прежде всего классных руководителей.

Что такое «культурный шок»

Понятие «культурный шок» вошло в нашу жизнь не так давно. Для большинства из нас оно ассоциируется с иммиграцией, поездкой в страну с совершенно иными традициями, иной философией жизни, погружением в какую-нибудь экзотическую субкультуру или религию... А между тем, культурный шок – это то, что происходит в современном российском образовании с многими нашими коллегами и учащимися. Культурный, или более точно адаптационный, шок (далее – АД) – это эмоциональное состояние, возникающее вследствие неспособности понять, проконтролировать и предсказать поведение других. Он возникает в ситуации, когда знакомые модели поведения, стереотипы оценивания, способы общения, которые помогали человеку быть успешным в определенной ситуации, перестают работать, а вместо них появляются неизвестные, непонятные условия и обстоятельства, пришедшие из другой среды. И нет у человека для них адекватного ответа...

Слияние школ в одну новую организацию может сопровождаться для учащихся изменением места учебы (например, всех старшекласников из двух и более объединившихся учреждений перевели в одно общее здание), сменой педагогического состава, руководства, изменением традиций и правил, символики, названия и номера учреждения. Наконец – и это самое важное – объединением классов. На фоне всех этих трансформаций возникает ситуация неопределенности, на которую ученик и отвечает реакцией «адаптационного шока». Его внутренние симптомы и внешние проявления не обязательно специфичны, но в привязке к объективной ситуации говорят именно об АД.

Прежде всего, реагирует эмоциональная сфера человека. Возникают внутреннее напряжение, тревога, неуверенность в себе. Это, конечно, проявляется в поведении, не всегда контролируемо, не всегда осознано. Для данного состояния характерны раздражение, повышенная конфликтность, плаксивость, трудности в принятии решений, а также неприятие новой ситуации.

Ребята переживают непривычное и неприятное чувство потери, лишения. Может меняться в худшую сторону статус во вновь образованном детском коллективе,

ухудшаться отношения с педагогами (или значимые педагоги перестают вести уроки в данном классе). На эмоциональном самочувствии может сказываться изменение пространства жизни в школе: новый класс не такой светлый и уютный, новое здание находится дальше от дома. Чувство потери бьет по самооценке и самоуважению. А человек, который чувствует, что его право на самоуважение попрано, довольно часто неосознанно или вполне намеренно бьет по самооценке других людей. Возникает напряженность и в отношениях...

Еще один симптом АД – амбивалентность, двойственность как эмоций, проявляемых в одной и той же ситуации, так и ценностных оценок этой ситуации. То, что вчера вызывало улыбку, сегодня почему-то вызывает возмущение. То, что вчера порицалось, сегодня одобряется. Словно сбивается какой-то внутренний компас. Собственно, так и происходит. Требуется время, чтобы разобраться и заново определить для себя «стороны света». Возможно, они окажутся там же, где и были всегда. Но может быть и так, что картина мира изменится... Покажет время, а пока – внутренний переполох.

Условия благополучного проживания

Такое неприятное состояние не может продолжаться вечно. Достаточно долго – да. И месяц, и полгода, и даже год. Но оно проходит. Но что приходит ему на смену? Однозначный ответ дать трудно, поскольку это во многом зависит от того, как проходил период адаптации, какая стратегия была выбрана человеком, как вели себя те, кто находился рядом.

Благополучно справиться помогает, во-первых, осознание того, что любая важная перемена в жизни, как правило, имеет следствием стресс и дискомфорт, осознание неизбежности этого периода стресса и понимание того, что происходит в этот период. И, более того, понимание того, что эта ситуация может помочь стать сильнее. Во-вторых, возможность сохранения самоуважения в непростое время, поддержка друзей, родных и других взрослых. В-третьих, как это ни банально, время. Не должно быть давления, спешки. Каждый человек приспосабливается в своем индивидуальном темпе.

В целом можно предложить нехитрую формулу, описывающую условия благополучного проживания адаптационного шока:

- знаю, что с нами происходит и почему;
- знаю, как справляться с тем, что мешает;
- знаю тех, кто рядом;
- знаю, чего мы вместе хотим.

Эта формула может быть положена в основу системы педагогической работы с учащимися в период адаптации в новом образовательном пространстве.

Первое слагаемое формулы предполагает просвещение учащихся. Предупрежден – уже вооружен. Понимание причин внутреннего дискомфорта открывает перед подростком возможность научиться управлять неприятными эмоциями и их внешними проявлениями, формирует интерес к техникам саморегуляции, управления собственным поведением. И тогда в силу вступает второе слагаемое формулы: можно и нужно учить способам управления своими эмоциями, преодоления раздражения. Третье и четвертое слагаемые – про командообразование, сплочение новой детской группы, которые должны начинаться с простых и безопасных форм знакомства ребят друг с другом, а затем выведения детского коллектива на уровень общих целей, ценностей и смыслов.

Стратегии адаптации

Система работы со всем классом очень важна, но она не может заменить индивидуальной поддержки ребят. Кому-то ее нужно совсем немного, кому-то – очень и очень много. Зависит это от индивидуальных особенностей каждого подростка, а также от выбранной им стратегии адаптации.

Психологи выделяют четыре стратегии поведения в период адаптации.

Первая – *созидание новой среды за счет синтезирования традиций и ценностей*. Ребята, выбравшие эту конструктивную стратегию, способны оценить новое, то, что приходит в их жизнь вместе с новыми одноклассниками и учителями, от чего-то отказаться в своих привычках и начать выстраивать новую среду, новые модели поведения, вырабатывать новые нормы общения.

Чем может быть полезен такому ученику педагог? Его поддержка может состоять в том, чтобы:

- помогать школьнику в проведении анализа среды;
- ориентировать его на существенные элементы этой среды, помочь занять конструктивно-критическую позицию;
- учить с пониманием относиться к тому, что не все способны увидеть ситуацию его глазами;
- помогать продуцировать новые творческие идеи в создании новых традиций, новых полей активности класса.

При всей конструктивности и перспективности данной стратегии, ребят нельзя оставлять без внимания. Им тоже трудно. Быть конструктивным в ситуации неопределенности – огромный труд. И еще очень важное дополнение: нельзя постоянно опираться на таких детей для того, чтобы решать проблемы группы, класса. Скорее всего, этой эмоциональной нагрузки им не вынести. Одно дело – удерживать конструктивную линию адаптации самому, другое дело – быть моделью, примером для других.

Вторая стратегия – *некритичное принятие всех традиций, норм, образа жизни большинства* (или доминирующей группы). Ребенок, не анализируя, не осознавая сути своих действий, присоединяется к большинству. Если большинство – чужое, то легко отказывается от всего, что было наработано прежней группой. Отказывается ради того, чтобы быть принятым. Стратегия понятная, путь в нашей культуре проторенный («быть как все и со всеми»), но содержащая в себе серьезную опасность: потери себя. Будучи выбранной однажды для конкретной ситуации, она не несет в себе особенной угрозы. Превратившись в устойчивую модель поведения, становится путем к личностной пустоте. Более того, ученик, выбравший стратегию «пристроиться», часто не решает поставленной задачи. Одноклассники начинают относиться к нему свысока, пренебрежительно, принимая только в роли шута или аутсайдера. Как быть педагогу? С одной стороны, нельзя критиковать выбранную стратегию, нельзя нарочито принижать позицию большинства, к которой некритично присоединяется подросток. С другой стороны, нужно всячески усиливать рефлексивный взгляд подростка на ситуацию и самого себя:

- помогать в анализе: «Почему тебе это понравилось? Это подходит тебе?»;
- погружать в среду с другими традициями, нормами (внутри школы) – клубы, кружки, творческие группы. Поддерживать и говорить о том, что всем трудно в такой период;

- помогать в осознании происхождения раздражения, которое испытывают к нему одноклассники.

Третья стратегия – *некритичное отрицание всего нового, что предлагает ситуация*. Попытка удержать старое, то, чего уже нет. Стратегия эта эмоционально затратная, изматывающая. Она заставляет человека идти против ветра, постоянно вступать в противоречие с другими людьми и держаться за уже не существующие традиции, правила, модели общения. Выстраивая отношения с подростками, занявшими такую позицию, очень важно не критиковать и не злиться, с уважением относиться к их протестному поведению. Главное – не дать им замкнуться в группу критиков. Кроме того,

- постоянно делать акцент на схожем, показывать, чем ушедшая среда общения похожа на нынешнюю;
- погружать в интересную деятельность, во взаимодействие с разными людьми: давно знакомыми и новыми, сверстниками, младшими и старшими;
- подчеркивать ценность высказываемого подростком мнения, но при этом учить слышать других, показывать разные способы отстаивания мнения.

Четвертая стратегия – *зависание между старым и новым*. Вытекает из неготовности подростка сделать выбор, присоединиться к другим или выработать собственную позицию. Стратегия неконструктивная, опасная для эмоционального благополучия, но чаще всего вынужденная. Ну, нет у человека сил принимать решение! А значит, просто так подойти и сказать: «Что же ты так, хватит уже висеть посередине» – нельзя. Нужно ждать, помогать, принимать. Очень важно не торопить, не заставлять делать выбор, не обесценивать прошлого и в то же время помогать увидеть открывающиеся перспективы. Помогайте ему систематизировать опыт прошлого, проясняйте, что было действительно важно и как это можно сохранить в настоящем. Показывайте, как осуществляют выборы другие люди, пусть пока копит знания, впечатления. Если будет поддержка, то придет время для решительных действий и самостоятельных поступков.

Критерии результата

О том, что период адаптации завершен и завершен успешно, говорят довольно простые, понятные признаки в поведении, самочувствии, деятельности человека. Например, реакции подростка на обращение к нему, сочувствие, сорадование, критика становятся адекватными, общепринятыми: без эмоциональной экзальтации, парадоксальных реакций и прочего. Налаживается повседневное общение со сверстниками. Приходит в норму быт, самообслуживание. Начинается нормальная учебная работа, появляются (или возвращаются) увлечения, хобби. Ребята смеются, шутят, принимают шутки по отношению к себе. Все чаще звучит «мы».

Жизнь возвращается в свою колею. Так и должно быть, но так может и не быть, если подростки в момент резкой смены условий жизни и обучения окажутся один на один со своими страхами и неконструктивными стратегиями реагирования на новую ситуацию.