

## **Советы родителям: адаптация школьника в новом коллективе**



Выделяют особенно острые периоды адаптации: в первом классе, в пятом классе и при переходе в новую школу или новый класс. Дети по-разному переживают изменения: новые нагрузки, новые учителя, новые требования. У кого-то адаптация проходит за пару месяцев, у кого-то она занимает больше времени.

Считается, что первичная адаптация к школе может длиться до полугода, всё зависит от индивидуальных особенностей человека. На протяжении всего этого периода ребенку особенно необходимы родительская помощь и внимание.

Ребенку в начальной школе необходимо активное участие взрослых в процессе адаптации. Младшие школьники легче вливаются в новый класс, поскольку для них более значимы отношения с учителем. Подростку лучше помогать косвенно, не используя личное вмешательство, т.к. их эмоциональная жизнь в существенной степени определяется отношениями со сверстниками. Чем старше ребёнок, тем деликатнее должно быть вмешательство взрослых. В любом случае надо провести с ребенком доверительную беседу дома, подготовив его к возможным вопросам.

**Стоит волноваться, если ребенок** не хочет рассказывать о школьных делах, стал нервным, ссорится с одноклассниками, проявляет негативные эмоции, хитрит, не хочет идти в школу, пассивен, замкнут, сопротивляется требованиям взрослых. В такой период дети нередко меняются – тревожатся без явных причин, становятся робкими или развязными, слишком суетятся. Результатом может быть снижение работоспособности, забывчивость, неорганизованность, иногда ухудшение сна и аппетита. В этом случае надо обратиться к классному руководителю и при необходимости к психологу.

### **Дезадаптация возникает в том случае, если:**

- ребенок слышит частые нравоучения и замечания;
- взрослые не учитывают индивидуальные особенности детей, испытывающих трудности;
- у родителей завышенные ожидания;
- родители постоянно сравнивают своего ребёнка с другими детьми;
- отсутствует достаточное внимание и понимание;
- ребенок привык к исключительному вниманию (чрезмерная опека в семье).

## Советы родителям

1. Желательно, чтобы смена школы или класса происходила после каникул, когда всем детям приходится несколько адаптироваться к школьному ритму.

2. Чаще разговаривайте с ребенком о школе, но это не значит говорить самому и давать советы. Слушайте и умеете задавать вопросы.

3. Относитесь серьезно к проблемам детей, не надо их недооценивать. В сложных ситуациях стоит поговорить доверительно и обсудить разные варианты решений. И ребенок должен быть уверен, что в любой сложной ситуации он сможет обратиться к вам за помощью.

4. Не сравнивайте своего ребенка с другими. Сравнивать можно только его успехи с его предыдущими результатами.

5. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: «Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра».

6. Научите ребенка постоять за себя, но дайте понять, что не надо агрессивно настраиваться на коллектив класса, делать поспешные выводы о некоторых личностях, возможно, они станут друзьями.

7. Хвалите даже за самый маленький успех - это эффективнее, чем ругать за недостатки. Важно верить в возможности ребенка и показывать уверенность в нем.

8. Найдите, в чем успешен ваш ребенок – бассейн или шахматы, самый сильный или самый веселый в классе, ему сейчас важно будет найти свое уникальное место в коллективе.

9. Помогайте ребенку с учебой и не делайте работу за него. Основная ответственность лежит на нем.

10. Мотивируйте ребенка участвовать в общешкольных и классных мероприятиях.

11. В период адаптации к школе важно поддерживать дома спокойную доброжелательную обстановку. Пусть ребенок чувствует, что здесь – его крепость, здесь ему всегда помогут.

12. Дома, в привычной обстановке, следует предоставлять возможность выражать свои чувства и эмоции в полной мере. Детям младшего и среднего школьного возраста играть в подвижные игры, рисовать красками, чаще разговаривать с ребенком.

13. Родитель – это терпеливый наблюдатель, при отсутствии явной необходимости - не мешать ребенку приобретать опыт общения. Если кто-то «обзывается» или системно оказывает давление, надежнее поделиться с ребенком личным опытом поведения в таких ситуациях, при этом можно в свою историю внести любые изменения. Ребенку важно знать о готовности родителей поддержать и защитить.

14. Важно владеть достаточным количеством информации. Поддерживайте доверительные отношения с классным руководителем, сообщите об особенностях ребенка и пребывании в прошлой школе (коллективе), постоянно общайтесь с друзьями, одноклассниками, их родителями.

15. Сообщите школьному психологу, что вы новенькие и помните, что вы всегда можете обратиться с вопросом на консультацию.

16. Если вас что-то беспокоит в здоровье ребенка – обязательно покажите ребенка врачам.