[СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ](https://gdemoideti.ru/blog/ru/category/upbringing/sovety-roditelyam)

Как помочь ребёнку адаптироваться в школе

Начало осени для многих детей и их родителей тесно связано не только с приятными и волнительными моментами подготовки к школьной жизни, но и со сложным переходом ребёнка от статуса дошкольника к статусу школьника; от ученика начальных классов – к ученику среднего звена. В обоих случаях большинство родителей накрывают психологические и социальные проблемы, связанные с новым этапом жизни их детей — адаптацией к школе и адаптацией к новым условиям привычной школы. Ответ на вопрос «Как пройти этот путь с минимальными затратами для здоровья ваших детей и для нервной системы родителей?» — ищите в данной статье.

Содержание:

* [Адаптационный период](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4)
* [Этапы адаптации](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%AD%D1%82%D0%B0%D0%BF%D1%8B)
* [Особенности адаптации первоклассников](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2)
* [Особенности адаптации школьников (пятиклассников) к среднему звену](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2)
* [Виды адаптации](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%92%D0%B8%D0%B4%D1%8B%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8)
  + [Социально-психологическая адаптация](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F)
  + [Физиологическая адаптация](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F)
* [Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8)
* [Условия для успешной адаптации](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%A3%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F)
  + [Признаки успешной адаптации](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%B8)
* [Общие рекомендации для родителей](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B8%D0%B5)
  + [Советы психолога](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B)
  + [Медицинские рекомендации](https://gdemoideti.ru/blog/ru/adaptaciya-k-shkole-detej#%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5)

Адаптационный период

Что же такое «адаптация ребёнка к школе»? В широком смысле слова адаптация – это приспособление к окружающим условиям. Адаптация к школе – это привыкание к систематическому обучению и новым условиям школы. По данным психологов, адаптация может длиться **от 6-8 недель до шести месяцев**, а иногда и более. Почему же у детей так разнится длительность этого процесса? Сроки адаптации связаны со многими факторами: это «атмосфера» в семье, личностные особенности ребёнка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т.д.

Этапы адаптации

Условно процесс адаптации ребёнка к школе принято разделять на три основных этапа, каждому из которых свойственны свои особенности.

Первый этап адаптации носит название «Ориентировочный»

Ребёнок присматривается к новым условиям, изучает обстановку, границы, нормы и т.д. Это даётся ему довольно сложно. Ребёнок часто напряжён: и физически, и психологически. Реакции могут быть ярко окрашены и резки.

Длится этап, чаще всего, около двух-трёх недель.

Второй этап – этап «Неустойчивого приспособления»

Название говорит само за себя: ребёнок начинает приспосабливаться. Он уже близок к поиску оптимального поведения в предложенных условиях. В маленькой голове выстраиваются схемы поведения – это даёт возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе. Реакции уже менее эмоционально окрашены.

Длительность: около двух-трёх недель.

 Третий этап адаптации – «Относительно устойчивое приспособление»

На этом этапе у ребёнка появляется уверенность в выбранных формах поведения, они становятся устойчивыми; происходит окончательная оценка понятия «я – школьник, и что это значит»…

Длится последний этап от пяти-шести недель до года.

Особенности адаптации первоклассников

Адаптация ребёнка к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, благодаря которому ребёнок приспосабливается к новым условиям и новому статусу. Гармоничное протекание процесса невозможно без помощи взрослого, от которого ждут разъяснений и уточнений, а также помощи, слов поддержки или просто объятий. Родитель должен понимать, что процесс адаптации – временный, и от того, сколько усилий приложит именно он, родитель, зависит длительность адаптации и дальнейшая успешность обучения его ребёнка.

Во многом адаптация ребёнка к школе зависит от обстановки в классе. Если младшему школьнику комфортно, интересно и не страшно – это облегчает процесс.

Дружелюбная атмосфера в классе – главная задача учителя в этот период. В это время у ребёнка наблюдается повышенная тревожность, внутреннее напряжение, самооценка становится низкой. Важно дать возможность ребёнку работать в удобном ему режиме. Учитель должен быть спокойным и сдержанным, обращать внимания на успехи и достижения детей. Если учитель не учитывает специфику данного периода, это может привести ребёнка к нервному срыву. Поэтому так важно мониторить состояния физического и психического здоровья первоклассника.

Если у родителя появилось сомнение, что у его ребёнка адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.)

школьного обучения в среднее звено, он подвергается не только внешним изменениям, но и глубинным, внутренним.

Виды адаптации

Выделяют два основных вида адаптации ребёнка к школе:

Социально-психологическая адаптация

Когда ребёнок идёт в первый класс, он приобретает новый статус – школьника. Вместе с изменением статуса происходит переоценка ценностей: становится важным всё, что связано с учебной деятельностью. Ребёнок попадает в новый коллектив, его окружают незнакомые лица. В этот момент важную роль играют педагог и родитель. Они помогают настроить ребёнка на положительное эмоциональное отношение к школе.

Для гармоничного прохождения адаптационного периода важно обратить особое внимание на наличие следующих навыков:

**Познавательные способности**

Развитие познавательных способностей у большинства детей – это естественный процесс. Но это не означает, что не стоит обращать внимание на более успешное развитие данного навыка. В старшем дошкольном возрасте данный навык развивается параллельно с памятью, вниманием, мышлением и познавательными интересами. Если все перечисленные процессы развиваются гармонично – адаптация будет проходить быстрее и организм школьника потратит меньше сил.**Креативное мышление**

В наши дни актуально мыслить «не как все». Значение понятия «белая ворона» сейчас кардинально меняется. Меняется и отношение к людям, обладающим ярким творческим мышлением. Родителей не должно пугать, если ребёнок умеет «креативить» и мыслить нестандартно. В будущем это может стать хорошим подспорьем для выхода из каких-то критических ситуаций.

**Самоорганизация**

С началом обучения в школе ребёнок попадает в систему, где работают жёсткие временные рамки: уроки, перемены, дополнительные задания – всё по определённому времени. Умение управлять и распределять своё время – это очень важный навык для первоклассника.

Кроме того, важно развитие логики, воображения, коммуникации.

Физиологическая адаптация

На плечи ребёнка-школьника наваливается огромная физическая нагрузка: умственная в виде освоения новых знаний и физическая – статическое положение во время учебного процесса. Чем больше нагрузка, тем больше сил организм расходует. Здесь важно не пропустить момент утомления.

Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители

Родителям будущих первоклассников желательно знать основные трудности и проблемы, которые могут ожидать их в начальной школе:

Проблема утреннего пробуждения

В первые дни обучения, особенно, если ребёнку понравилось в школе, он пробуждается без каких-либо сложностей. Со временем, первый интерес к школе притупляется, начинается обыденность и процесс пробуждения может стать не таким простым. Нередко, именно в утренние часы, перед школой [у ребёнка случаются истерики](https://gdemoideti.ru/blog/ru/isterika-u-detej). Одним из способов гармоничного выхода из этой проблемы считается «постепенное пробуждение». Это значит, что ребёнка нужно будить не резко, а постепенно, с временным запасом, который позволит ему «понежится» в постели.

«Хочу, как у Сашки!»

Новоиспечённый ученик, помимо процесса обучения и подготовки домашнего задания, активно общается со сверстниками. Есть большая вероятность, что он может увидеть у другого мальчика/девочки красивый рюкзак, крутой айфон и понять, что он хочет такой же. Здесь перед родителями встаёт сложный выбор: найти возможность для совершения покупки ребёнку, чтобы «не быть хуже других» или же не идти на поводу у ребёнка, но в таком случае он может чувствовать себя неуверенно.

Как гармонично выйти из такой ситуации, когда ребёнок, придя из школы заявит: «Хочу планшет, как у Сашки!»? Наиболее оптимальный вариант: предложить школьнику копить деньги. Этим вы прививаете [грамотное отношение к деньгам](https://gdemoideti.ru/blog/ru/detskaya-bankovskaya-karta), и даёте «возможность» ребёнку со временем принять окончательное решение: «Действительно ли это так необходимо или лучше купить что-то другое?».

Опасные домашние задания

Очень важно ребёнку выполнять домашние задания самостоятельно! Родитель всегда может помочь, но только после просьбы об этом. Поддержка с родительской стороны в этот момент обязательна: он может просто находиться в комнате, помогать переформулировать сложное в простое, но не выполнять работу за ребёнка. Первоочередной задачей взрослого является помощь в организация учебного пространства: где будут лежать учебники и тетради, ручки и карандаши и т.д.

Позволить ребёнку быть самостоятельным – не значит пустить всё на самотёк: вы можете контролировать ситуацию не навязываясь. Так вы даёте понять своему ребёнку: «Я тебе доверяю!» и «Ты всё можешь!».

Условия для успешной адаптации

К наиболее успешным условиям адаптации следует отнести:

* наличие полной семьи;
* высокий уровень образования родителей;
* адекватные методы воспитания;
* уважение прав ребёнка;
* готовность ребёнка к школе;
* положительное отношение в семье к статусу школьник.

Признаки успешной адаптации:

**1. Удовлетворённость от процесса обучения**

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

**2. Освоение программы**

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложнённой программы (например, с углублённым изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.

**3. Степень самостоятельности**

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

**4. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками**

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.

Общие рекомендации для родителей

Советы психолога

**Похвала**

Каждая мама, помогая делать уроки своему ребёнку, замечает его ошибки. А ведь так хочется, что бы ребёнок писал и выполнял все задания правильно! В этот момент мамин внутренний критик, исключительно из любви к ребёнку, начинает придираться, указывая на ошибки…

Родителю важно подмечать то, что у ребёнка хорошо получается, делать на этом акцент. Это придаст уверенности – у ученика появится желание и стремление сделать лучше!

Ребёнок не хочет делать домашнее задание или его трудно заставить сесть за уроки? Найдите правильную мотивацию для школьника. Вместе придумайте желанную цель, на которую ребёнок будет копить, выполняя те или иные задания от родителя. Осуществить это помогает приложение «[Где мои дети](https://gdemoideti.onelink.me/BfYh?pid=content_team&c=ru&af_channel=blog&af_adset=article&af_ad=adaptaciya-k-shkole-detej&af_sub1=CTA)» и новая функция «[Задания для ребёнка](https://gdemoideti.ru/blog/ru/my-zaymyom-vashego-rebyonka-poleznymi-de)»!

**График работоспособности при подготовке домашнего задания**

Для того, чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания, родителям нужно понаблюдать за своим ребёнком и ответить на несколько вопросов:

* легко ли ребёнок «включается в работу»?
* сколько времени требуется «на разгон»?
* сколько времени, после включения, он может работать не уставая?
* как быстро наступает истощение?

Для тех детей, кто с трудом включается в выполнение домашнего задания, лучше начинать с литературного чтения. А тем, кто быстро истощается – с математики и обязательно делать перерывы.

**Не требуйте слишком много!**

Родителю важно понимать и осознавать возможности ребёнка. Для этого можно просто наблюдать: что у начинающего школьника получается хорошо, а что – не совсем. Ставьте «цели» мягко, чуть-чуть выше возможностей ребёнка или в соответствии с ними.

**Ставка на уверенность**

Для мамы и папы очень важно знать «сильные» стороны своего начинающего ученика. Для этого ответьте себе на вопросы:

* «Что восхищает меня в моём ребёнке?»;
* «Что он умеет делать хорошо?».

Помогая ребёнку стать уверенным школьником опирайтесь на то, в чём он силён.

**Всегда должна быть возможность успокоиться**

Многие родители не знают, как правильно успокаивать ребёнка в случае его огорчения, разочарований и слёз. Очень важно в такие моменты разделить чувства ребёнка и позволить ему их выразить.

В подобных случаях нельзя говорить такие фразы: «Не обращай внимание!», «Это же фигня-вопрос…», «Такие это мелочи!» и т.д.

Нужно обозначить, что вы понимаете его чувства: «Я знаю, ты расстроен» и осторожно попросить рассказать что случилось. Пока ребёнок будет рассказывать, эмоция выразится и ребёнку станет легче.

Кроме этого, родителям желательно выполнять следующие рекомендации:

* развивайте у начинающего школьника «чувство» времени;
* приучайте содержать свои вещи в порядке;
* помните: «Ребёнок тоже имеет право на ошибку!»;
* предоставляйте своему ребёнку возможность самому себя обслуживать.

Медицинские рекомендации

1. Стабильный режим дня. Важно подводить ребёнка к этому режиму не сразу, а постепенно.
2. Полноценный сон.
3. Удобное рабочее место. Важно правильно выбрать мебель (соответствующую росту ребёнка), источник освещения должен быть слева от ребёнка.
4. Прогулки на свежем воздухе (не менее двух часов в день).
5. Отдых после уроков (желательно со сменой деятельности).
6. Рационально здоровое питание.
7. Позитивное отношение к окружающим людям.
8. Стремление к успеху.
9. Исключить просмотр ТВ и компьютерных игр перед сном.

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьёзный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долог и тернист.