



Методическая копилка специалиста
Август 2026

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА СПЕЦИАЛИСТА № 8 АВГУСТ 2026

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ

Составитель: Ковальчук Елена Григорьевна



Школа играет фундаментальную роль в жизни человека, закладывая базовые знания, социальные навыки и ориентиры для будущего.

Главные роли школы в жизни человека:

- социализация: дети учатся общаться со сверстниками и взрослыми, разрешать конфликты, работать в команде и находить свое место в коллективе;
- получение знаний: базовые предметы расширяют кругозор, учат логически мыслить, анализировать информацию и понимать устроенный мир;
- личностное развитие: школа формирует характер, дисциплину, самостоятельность и ответственность за свои поступки.
- определение целей: через знакомство с разными науками и профессиями человек начинает понимать свои интересы и строить планы на будущее.



Актуальность темы

Адаптация ребенка к школе критически важна, так как она определяет его дальнейшее отношение к учебе, психологическое здоровье и способность общаться с окружающими.

С началом учебного года расслабленный ритм летней жизни сменяется строгим учебным расписанием. Не всем детям такие изменения даются легко. Вместе с тем правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

От периода адаптации во многом зависит дальнейшее отношение ребенка к учебе, школе и людям, которые будут его окружать. Разбираемся, зачем он нужен и как его грамотно пройти.

Для кого предназначена методическая копилка

Данная методическая копилка предназначена для использования в работе как педагогами учреждений образования, так и родителями.

Классные руководители, педагоги-психологи, педагоги социальные могут использовать данный материал для проведения родительских собраний, индивидуальных и групповых консультаций, презентаций и тематических выступлений.

Для законных представителей есть возможность самостоятельно использовать предложенные материалы для облегчения процесса адаптации своего ребенка.

Что же такое адаптация?

Понятие **адаптация** относится к биологии и означает приспособление организма к изменяющимся окружающим условиям.

Для человека адаптация – это процесс усвоения норм и ценностей, сменившихся условий, обязанностей и требований.

Существует много различных видов адаптации, но сегодня мы поговорим об одном из самых важных для детей и родителей – это адаптация к школе.



Школьная адаптация – процесс принятия и усвоения ребенком социальной ситуации школьного обучения, своего нового статуса (школьник) и новых систем взаимодействия («ребенок – учитель», «ребенок – сверстник»); выработки новых средств поведения.



Процесс привыкания не ограничивается только первым классом. Не стоит думать, что

адаптацию к школе ребенок проходит один раз в первом классе. Адаптация первоклашки – одна из основных и сложных, поэтому о ней так много говорят. Однако, помимо этого, есть и другие виды адаптации. Например, если ребенок меняет школу, он вновь адаптируется, привыкает к новым педагогам, одноклассникам, правилам. При переходе в среднюю школу подросток снова проходит процесс адаптации: становится больше предметов, появляются новые учителя, необходимо переходить из кабинета в кабинет. Даже после каникул школьник снова проходит адаптацию: корректирует режим дня, вливается в школьные будни. И каждый из этих периодов – определенный стресс для ребенка.

Психологи выделяют **три самых сложных этапа:**

1-й класс: кардинальная смена всего уклада жизни и новая социальная роль «ученика».

5-й класс: переход от одного учителя к разным преподавателям, новые требования и начало подросткового возраста.

10-й класс: профилизация обучения, подготовка к экзаменам и осознанный выбор будущей профессии.

Особенности современной адаптации

Обучение в школе, переход из одного звена в другое и само поступление всегда требует от ребенка особых затрат. Но ситуация поступления в школу заслуживает особого рассмотрения, тем более, что за последние несколько лет она обрела новые особенности при сохранении устоявшихся.





➤ Обилие гаджетов формирует привычку к быстрой смене картинок, из-за этого современным детям сложнее дается глубокое погружение в материал и кропотливая работа.

➤ Завышенные ожидания: от первоклассников часто требуют умения читать и писать еще до школы, что снижает интерес к учебе, когда начинается сам процесс.

➤ В связи с развитием цифрового общения у детей снижаются навыки живого диалога и разрешения конфликтов, так как многие привыкли выражать эмоции через смайлики и короткие сообщения.

➤ Кроме привычных учебных знаний, умений и навыков ребенку необходимо достичь предметных, метапредметных и личностных результатов, соответствовать портрету выпускника начальной школы.

➤ В одночасье первоклассник оказывается в новом статусе и роли, окружении, системе обязанностей и прав. На ребенка поступает нескончаемый поток новой информации.

Структура и виды адаптации

Адаптация к школе – системный процесс. Она подразделяется на **социальную, физиологическую и психологическую адаптацию**,

Социальная адаптация включает в себя следующие умения:

- слушать;
- реагировать на учителя;
- самостоятельно выполнять задания;
- организовывать и анализировать их выполнение.

Вместе с этим важно умение налаживать контакты со сверстниками, адекватно оценивать себя и других.

Физиологическая адаптация

Предполагает напряжение организма от навалившихся нагрузок. Независимо от того, какой активностью и какой именно деятельностью занят ребенок в школе, его организм работает на пределе. Это опасно переутомлением.

Психологическая адаптация

- желание учиться и выполнять задания;
- стремление к их успешному выполнению и пониманию.

Каждая из видов адаптации проходит 3 стадии:

• **ориентировочную фазу** – ребенок осторожно присматривается к незнакомой обстановке, ее условиям и правилам. Он напряжен, может реагировать на новшества ярко и резко. Такой этап занимает около 2-3 недель.



- **неустойчивое приспособление** – ребенок приспосабливается к школе и старается выстроить оптимальное поведение в новых условиях. Реакции меняются на менее эмоциональные. Этап длится 2-3 недели.
- **относительно устойчивую адаптацию** – ребенок достаточно уверен в выбранном формате поведения, приходит внутреннее осознание статуса: «Я теперь ученик школы, а это означает, что я должен учиться и вести себя хорошо». Этот последний этап преодолевает в срок от 5-6 недель до 1 года.

Как отмечают психологи, на первой фазе напрягаются все системы организма, на второй – организм ищет оптимальные пути решения, на третьей – напряжение спадает, системы организма приходят в норму, вырабатываются устойчивые формы поведения.

А.Л.Венгер выделил **3 уровня школьной адаптации** (низкий, средний, высокий), которые предоставлены в таблице.

Уровень адаптации	Характеристика ученика
Низкий	Отрицательное или индифферентное отношение к школе; отсутствует интерес к учебе; нередко нарушает дисциплину, игнорирует задания, нуждается в направлении и контроле родителей и учителя; не имеет друзей, знает некоторых одноклассников по именам
Средний	Положительно относится к школе; легко справляется с основным материалом; соблюдает дисциплину, выполняет поручения; дружит с одноклассниками
Высокий	Положительно относится к школе; усваивает быстро и легко даже дополнительный материал; проявляет инициативу в классных делах; лидер класса

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода и зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни.

Это время является своего рода трудной жизненной ситуацией для ребенка и родителей. Вместе с тем именно первичная адаптация к школе



оказывает влияние на весь дальнейший учебный, профессиональный и личностный путь ребенка.



Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Как помочь первокласснику привыкнуть к новой среде?



Новые люди, занятия и места – это стресс для человека, особенно в раннем возрасте. Поэтому важно сохранять привычные действия, которые приносили радость.

Сохраняйте привычные ритуалы

Если каждое утро вы начинали с зарядки – продолжайте это делать вместе с малышом. Не отменяйте прогулки и веселые игры, постарайтесь это грамотно встроить в новый режим.

Сами настройтесь на позитивный лад

Часто родительское беспокойство передается детям. Тревога за ребенка – нормальное чувство. Постарайтесь свести ее к минимуму.



Познакомьтесь с будущими преподавателями и родителями одноклассников. Встречайте и провожайте юного школьника на занятия, так вы будете уверены, что он в безопасности.

Не перегружайте ребенка

Стремление к разностороннему развитию ребенка побуждает родителей записывать чадо на всевозможные кружки и секции. Не торопитесь это сделать в начале учебного года. Пусть малыш привыкнет к основному новому виду деятельности – учебе, а потом постепенно можно вводить другие активности.

Не критикуйте

Не все дети одинаково успешно осваивают школьную программу, особенно на начальном этапе. Не ругайте школьника за ошибки или неаккуратность. Если у малыша проблемы с адаптацией к школе критика и недовольство со стороны родителей, только усугубят положение.

Составьте расписание дня

Для нас взрослых ясны причинно-следственные связи. Засидитесь за сериалом сегодня — плохо выспитесь и завтра будете сонным на работе, но дети мыслят по-другому. Они редко способны связать своё нынешнее поведение и завтрашние последствия. Так что не ждите от семилетнего ребёнка последовательности и рациональности. Лучше помогите чаду составить расписание дня и придерживаться его. Документ должен быть физическим: на бумаге, не на компьютере, ярким, наглядным. Вместо слов лучше использовать картинки. Вот мы встаём и собираемся в школу, а вот приходим домой, вот время на уроки, вот на игры. Повесьте расписание на видном месте. Обязательно учтите мнение ребёнка и вовлекайте его в работу, он должен чувствовать себя полноправным участником процесса. Со временем первоклассник научится без распорядка распоряжаться своим временем и лучше адаптируется к школе. Если ребенок справляется без расписания, не нужно настаивать на его составлении. Чтобы избежать переутомления, чередуйте виды деятельности.

Показывайте заинтересованность в успехах

В школе для ребенка все долгое время будет в новинку. Даже если вы устали после тяжелого рабочего дня, послушайте рассказы первоклассника о том, что было у него сегодня, что он узнал, с какими трудностями он столкнулся и какие победы одержал.

Так школьник будет чувствовать, что он не один и то, что важно для него сейчас, важно и его близким. Это поможет быстрее привыкнуть и адаптироваться к новой среде и понять, что она не враждебна.



Поощряйте школьника

Чтобы ребенок легче и быстрее привык к школе, новый вид деятельности для него должен быть интересен. Без мотивации и внимания к учебе, трудно преуспеть в этом деле. Хвалите ребенка за новые результаты и даже маленькие достижения. Особое внимание уделяйте ошибкам – объясните малышу, что их не стоит бояться, а наоборот можно использовать для достижения лучших результатов.

Если школьнику понравился, какой либо предмет больше остальных, постарайтесь расширить информацию о нем – смотрите вместе документальные фильмы в этой области или играйте в развивающие игры, а также посмотрите научно-популярную литературу по этой теме. Так вы только укрепите интерес ребенка.

Оформите доску школьных успехов

Первые достижения очень важны, они навсегда остаются в памяти. Чтобы они стали мотивацией для дальнейших побед, повесьте грамоты или лучшие работы ребенка на видном месте. Например, вы можете оформить доску школьных успехов, воспользовавшись магнитно-маркерными досками или пробковыми стендами.

Самое главное – не торопитесь! Адаптация проходит индивидуально.

Педагоги-психологи и медицинские специалисты для ускорения и облегчения периода адаптации к школе советуют следовать следующим рекомендациям:



✓ ***Привлекайте ребенка к процессу подготовки к школе.***

Покупайте вместе канцтовары, тетрадки, ученики, организовывайте рабочее место и т.п. Ребенок должен сам осознать, что в его жизни происходят видимые изменения. Превратите подготовку к школе в игру.

✓ ***Научите соблюдать основные принципы безопасности.***

Как только ваш ребенок стал школьником, он гораздо больше времени предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка самостоятельность. Ребенок должен уметь при необходимости оставаться дома один.

✓ ***Придерживайтесь стабильного распорядка дня.*** Школа подчиняется режиму: фиксированное время начала занятий, перемены,



структуры уроков. С первого сентября этому режиму должен будет подчиняться и ваш ребёнок. Неудивительно, что дети, которые привыкли вставать, есть и ложиться спать в одно и то же время, легче привыкают к школьному распорядку. Адаптацию к школе лучше всего начинать за некоторое время до 1 сентября, постепенно смещая время утреннего подъема и отхода ко сну. Тогда организм ребенка быстрее привыкнет к новому графику. Входить в режим с ранними отходами ко сну и подъемами нужно за 2-3 недели до начала учебного года. Если школьник идет в первый класс, объясните малышу, как изменится его жизнь: появятся расписание и первые обязанности.

Ранний подъем должен быть максимально спокойным. Лучше немного заранее будить ребенка. Проводите утро без спешки, с какими-то приятными ритуалами. К примеру, это может быть музыка, совместный завтрак, разговоры на приятную тему, которые можно продолжить по дороге в школу. Вечером также следует создать комфортную обстановку – совместный отдых, общение. Следите за тем, чтобы сон ребенка был спокойным и продолжительным (в возрасте от 7 до 10 лет малыш должен спать ночью примерно 10 часов). Детям 7–10 лет нужно спать не менее 10–10,5 часа в сутки, подросткам – не менее 8–9 часов. Хроническое недосыпание приводит к неврозу и снижению работоспособности. Проветривайте комнату, не позволяйте слишком активные игры (в т.ч. компьютерные) перед сном, ограничивайте просмотр телевизора. Исключите игры на компьютере и смартфоне (и другую активную деятельность, возбуждающую нервную систему) перед сном. Лучший способ подготовки ко сну – ритуал (прогулка, спокойный разговор, чтение, рукоделие, а также обязательные гигиенические процедуры).

✓ ***Организуйте комфортное рабочее место для выполнения школьных заданий.*** Ваш ребёнок пошёл в школу, значит детской комнате пора превратиться в место для занятий. Речь не только об удобном столе или парте, детская должна отражать этапы взросления ребёнка. Часто возникают сложности с выполнением домашних заданий. Обозначьте отдельное место и определенное время для занятий. Сейчас самое время повесить полки для книг, обзавестись яркими папками и подставками под канцелярию, тумбочкой или полкой для учебников, расположенной так, чтобы ребёнок мог взять книгу или положить без лишних усилий. Оформите ему удобную и комфортную личную зону. Лучше всего, конечно, чтобы это была отдельная комната, но, если у вас нет такой возможности, выделите школьнику контейнер для принадлежностей, полку для книг, доску. Необязательно тратить много денег, зачастую



нужного эффекта можно достигнуть с помощью небольших трат. Пространство в первую очередь должно быть функциональным, а потом уже красивым.

✓ **Формируйте навыки самообслуживания, необходимые в школе:** ребенок должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, собирать портфель и т.д. Составьте вместе список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки). Собираться нужно с вечера. Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно. Только не берите эту обязанность на себя – это забота ребенка. Можно напомнить и помочь, но подготовиться он должен сам.

Также заранее постепенно формируйте умение организовать рабочее место, своевременно начать работу, поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы. Чувство ответственности укрепляет самооценку.

✓ **Формируйте разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми** – и взрослыми, и детьми. Если нет, давайте ребенку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине. Некоторые дети теряются при большом скоплении детей и взрослых. В качестве тренировки время от времени берите сына или дочку на большое увеселительное мероприятие.

✓ **Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы.** Учите его не теряться, когда критикуют или - детский вариант - дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что.... (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить. В школе ребенок нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи?

✓ **Учите ребенка выражать свои потребности словами.** Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка



сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.

✓ **Формируйте усидчивость и самостоятельность.** Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый в работе - хвалите за готовый результат.

Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дожидаться перемены.

В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца - при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.

✓ **Помощь старших.** Вы можете помочь ребенку выполнять домашнее задание в младших классах, но сидеть с ним постоянно не следует. Иначе он не сможет впоследствии работать самостоятельно. Будьте рядом, чтобы он мог попросить помощи, но не делайте что-то за него. Следите, чтобы ваше общение не сводилось только к проверке уроков.





Учеба важна, но близкие отношения с ребенком ценнее.

Родители первоклассников или школьников, которые по каким-то причинам поменяли класс или школу, зачастую теряются и не знают, чем они могут помочь своему чаду побыстрее освоиться в незнакомых условиях, чтобы начать дружить с одноклассниками и плодотворно осваивать школьную программу.

Психологи рекомендуют:



❖ Хвалите своего ребенка даже за незначительные достижения. В период адаптации не следует обращать внимание на оценки и вести строгие воспитательные беседы. Пусть малыш чувствует ваши любовь и поддержку. Дети, особенно в начальных классах, переживают из-за оценок, боятся, что родители их будут ругать, наказывать. Им важна максимальная поддержка: проговорите ситуацию, поясните, что лучше выучить урок. Хвалить нужно не только за результат, но и за усилия. При этом ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими, тем более его результаты с чужими.

❖ Старайтесь, чтобы ваши требования соответствовали возможностям ребенка.

❖ Дайте ребенку уверенность в себе, акцентируя внимание на тех действиях, которые получаются у него лучше всего.

❖ Поговорите начистоту, спросите, что ему нравится в новой школе, а что раздражает или пугает. Что касается первоклассников, то психолог советует заранее рассказывать им про школу с разных сторон, а не только в положительном ключе.

❖ Проговорите разные ситуации. К примеру, обсудите, что делать, если случайно сломалась ручка или забыл книгу дома. Когда ребенок с этим столкнется, то будет понимать, как ему поступить. Причем делайте упор на том, что со всем можно справиться и родители всегда рядом и поддержат. Поделитесь личными воспоминаниями о школе. Подчеркните важные моменты: знакомство со сверстниками, получение новых знаний, различные экскурсии.

❖ Обсудите запрет использования гаджетов в учебном учреждении. С телефоном, конечно, куда привычнее. Но поясните, что



созвониться можно и после школы. Если возникнут какие-то сложности, учитель всегда придет на помощь. Больше рассказывайте детям о плюсах такого нововведения. К примеру, это отдых и польза для зрения, возможность больше общаться на переменах и многое другое.

❖ Проводите с ребенком побольше времени: погуляйте вместе в детском парке или посмотрите добрую сказку. Старайтесь поддерживать дома атмосферу доверия, чтобы ребенок не боялся озвучивать свои проблемы. Интересуйтесь не тем, что он получил на уроке, а что понравилось в школе, с кем играл, как прошла перемена. Если не хочет делиться, то начните с себя и расскажите, как прошел ваш день. Родительские любовь, внимание и забота придают детям еще больше уверенности в себе.

❖ Создайте дома условия для полноценного отдыха и абсолютного спокойствия. Дом должен стать для малыша той самой безопасной крепостью, где все тревоги уходят, а все люди понимают и любят друг друга.

❖ Дайте ребенку возможность наладить взаимоотношения с детьми. Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.



«Ну, всё», —
сказал Егор маме
четвёртого
сентября, — «Я
больше в школу
не пойду».



Что делать, если ребёнку не понравилось в школе?

Обычно детям нравится учиться, они по природе своей любознательны и радуются новым компаниям, так что, если дошло до категоричного отказа, нужно выяснить в чём дело. Рекомендации психологов в этом случае не поразят вас новизной:

- ✓ с ребёнком нужно поговорить. Без нажима выясните, в чём дело, вероятно, причина кроется в какой-то мелочи, не понравился одноклассник или скучно сидеть на уроках.
- ✓ не перегружайте ребёнка дополнительными заданиями.
- ✓ внесите в его расписание часовую прогулку на улице.
- ✓ разрешите ему делать домашнее задание в несколько приёмов.
- ✓ поддерживайте и хвалите его.
- ✓ если у ребёнка проблемы с каким-то конкретным предметом, то попробуйте позаниматься дополнительно.

Если ребёнок ленится

Все мы иногда ленимся, и ребёнок не исключение. Разок или два потянуть с домашним заданием или сбором портфеля не грех. Однако, если ребёнок систематически отказывается делать домашнее задание и прилагать усилия в учёбе, прикрываясь ленью, — это тревожный знак. Есть множество причин, по которым ребёнок может лениться:

Здоровье. Прежде всего исключите факторы здоровья. Всё ли в порядке у ребёнка с уровнем железа в крови, высыпается ли он, не засиживается ли за компьютером, получает ли достаточно белков, жиров и углеводов?

Несбалансированный режим дня. Дети лучше всего функционируют по правилам и алгоритмам. Выше мы писали про важность чёткого распорядка дня, но и здесь его упомянуть нелишне. Первоклассник, согласно рекомендациям врачей, должен спать минимум 10 часов в сутки, проводить на свежем воздухе от часа в день и не пользоваться компьютером или телефоном больше часа.



Сниженная любознательность. Такое часто случается, когда ребёнок не получал достаточно внимания в возрасте «почемучки» или проводит слишком много времени за просмотром мультфильмов. Здесь может помочь постепенное снижение количества экранного времени и расширение кругозора ребёнка. Постарайтесь учесть его интересы и выбрать подходящее познавательное развлечение. Ребёнка, которому нравятся мультики про космос, сводите в планетарий, а предпочитающего мультфильмы про зверей — в контактный зоопарк.

Страх неудачи. Иногда дети так боятся ошибаться, что предпочитают не делать ничего, лишь бы избежать неуспеха. Не критикуйте ребёнка и старайтесь поддержать во всём. Любая ошибка — это новый опыт, и относиться к ней нужно соответственно. Подбодрите ребёнка, расскажите о своих полезных ошибках, потренируйтесь с ним ошибаться — это поможет снять напряжение.

Особенности темперамента. Вам может казаться, что ребёнок ничем не занят, а между тем, малыш работает в своём темпе. Все дети разные, и темпы работы у них разнятся. Приглядитесь к своему малышу, может быть, он просто методичный и неторопливый?

Как понять, что адаптация позади?

Можно считать, что ребенок полноценно освоился и адаптировался к школьной среде, если он:

- с радостью делится школьными событиями, своими победами и неудачами;
- спокойно спит ночью, а днем активен и любопытен;
- редко болеет;
- не испытывает сложностей в самостоятельном выполнении школьных заданий;
- дружит с одноклассниками и без страха общается с педагогами, знает всех по именам;
- не стесняется обратиться к учителям за помощью;
- знает, где расположены в школе столовая, туалет, раздевалка и без проблем их посещает.



ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАСНИКОВ



Наиболее сложным для пятиклассника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько.

Задача родителей на данном этапе - познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.



➤ **Какие «плюсы» несет в себе переход из начальной в среднюю школу?**

➤ **Что дает в психологическом плане это развитию личности ребенка?**

Прежде всего, дети узнают свои сильные и слабые стороны, учатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются.

В то же время **основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности.** Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он «скатился» на «тройки» и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но - действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего «Я» в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы.

А потому задача родителей - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? Почему?

Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия «хороший ученик» и «хороший человек», не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с «двойками», в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют курение, много времени проводят за компьютерными играми.



Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на «глупости» и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь **ВМЕСТЕ** подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ



✓ Если ваш ребенок перешел в 10 класс из другой школы, то **отнеситесь с пониманием к важной потребности ребенка наладить взаимоотношения с одноклассниками.**

✓ Некоторые дети в этом возрасте определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии – это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. Этот процесс включает в себя серию «промежуточных решений», совокупность



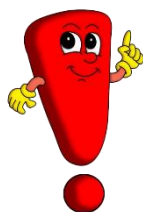
которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Если это так, **попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией - а вдруг он ошибся с выбором?** Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение».

✓ Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили бы высшее образование. Но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в ВУЗ для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому **постарайтесь понаблюдать за тем, умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата.**

✓ Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. **Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых.** Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.



Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.



Если ситуация становится патологической, то имеет смысл обратиться к детскому психологу за консультацией, специалист сумеет разобраться в причинах и помочь.

Вместе с тем не забывайте, что в процессе обучения очень важно сохранить и укрепить физическое и ментальное здоровье ребёнка.

Вторая по важности задача — сохранить его мотивацию к учёбе и сформировать правильное отношение к школе.

Школа, хоть и очень важна, всё-таки не самое важное в жизни. Уже через десять лет ни вы, ни он не сможете в подробностях вспомнить этот период, но скандалы и придирки останутся в памяти навсегда.