

# РАЗ – СТУПЕНЬКА, ДВА – СТУПЕНЬКА!

## Как помочь ребёнку адаптироваться к школе

ОЛЬГА ЖИВАЕВА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
МБУ ДПО «УМОЦ»

Начало осени для многих детей и родителей связано с волнительными, тревожными моментами подготовки к школьной жизни. Для первоклассников это сложный переход от статуса дошкольника к статусу школьника. Для пятиклассников – от ученика начальных классов к ученику среднего звена. И для всех школьников – переход от каникул к учебному процессу. Многие дети и их родители в период адаптации встречаются с психологическими и социальными трудностями, связанными с необходимостью включить образовательный процесс в жизнь детей и семьи.

Важно понять, что трудности адаптации – это нормально, это часть нашей жизни. На сегодняшний день считается, что процесс адаптации может длиться от одного месяца до полутора лет. Эти сроки связаны со многими факторами: это и атмосфера в семье, и личностные особенности ребёнка, уровень его знаний и умений, тип образовательного учреждения, уровень сложности программы и т. д. Однако можно облегчить адаптацию, если понимать суть и законы этого естественного процесса привыкания к чему-то новому. Не удивляйтесь и не расстраивайтесь, если столкнётесь с тревогой, слезами, злостью, непониманием, протестом. Не спешите обвинять в этом себя или своего ребёнка. Наберитесь терпения и примите особенности этого периода как данность, постепенно, пошагово, терпеливо подстраиваясь к новому.

### РЕЖИМ ДНЯ

Лето – это время каникул и отпусков, когда все расслабились, отошли от привычного рабочего ритма. Поэтому режим – это то, с чего необходимо начинать, так как любая активная психическая деятельность забирает много сил, которые необходимо восполнять. Происходит это именно посредством соблюдения режима труда и отдыха. Не стоит пренебрегать этим! Необходимо уделить особое внимание сну ребёнка: именно во сне он растёт, восстанавливается и излечивается. Организовать отход ребёнка ко сну – это ответственность родителя, вызов его собственной дисциплине и самоорганизации. Ниже приводится таблица, составленная по данным Национального фонда сна, по которой вы легко можете определить, во сколько должен отходить ко сну ребёнок 5 – 12 лет в зависимости от времени, в которое он встаёт.

### ПРИВЫЧКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Родителям школьников необходимо формировать у них навыки правильной



### ПЕРЕМЕНЫ

- Построены 3 новые школы и 4 учебных корпуса, открыто 20 новых детских садов.
- Благоустроен каждый второй двор, важное условие – современные детские площадки.

организации времени и пространства начиная уже с первого класса. Помогите ребёнку правильно сесть за стол, разложить учебники, тетради, письменные принадлежности так, чтобы ничего не мешало и не отвлекало внимания. Не забирайте инициативу – она большая ценность! Часто родители, наблюдая, как медленно и неуверенно их чадо собирает портфель, начинают его подгонять или делать всё за него. Это существенно затрудняет формирование самостоятельности, новые дела вы должны делать ВМЕСТЕ с ребёнком, а не ЗА него.

Как же правильно помочь? Если вы видите, что ребёнок не справляется с чем-то, предложите ему свою помощь. Правильная помощь – это небольшие поэтапные подсказки и наводящие вопросы, которые подводят ребёнка к верному действию, но не преподносят готовый ответ. Такая помощь даст ребёнку ощущение самостоятельно выполненной работы, что поднимет его самооценку и веру в себя, снизит тревожность от того, что может что-то не получиться.

Не забывайте искренне и эмоционально похвалить своего ученика за старание освоить новые для него организационные навыки.

Для формирования самостоятельности у ребёнка нужно только ваше терпение и ваша вера в него, которые будут щедро вознаграждены!

### ОТНОШЕНИЯ

Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с родителями, а также учителями и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить легко. Дети, не посещавшие ДОО, пережившие травматический, болезненный опыт, тревожные дети, как правило, испытывают трудности с социализацией в школе. В этом случае родителям важно проявлять чуткость и внимание к переживаниям ребёнка. Контейнирование чувств ребёнка (доброжелательное принятие и разрешение на чувства) – основа для формирования благополучной привязанности, доверия к миру, умения общаться и строить с другими людьми крепкие доверительные отношения. Для этого спокойно и доброжелательно, в неформальной обстановке, поговорите с ребёнком, спросите его о том, что с ним происходило в течение дня, проявите искренний интерес к его жизни, поспособствуйте тому, чтобы он мог выговориться, поделиться своими переживаниями, освободиться от накопившихся за день негативных эмоций. Во время вечернего чтения ненавязчиво спрашивайте о его делах, при этом важно не давать оценку происходящему, ничего не советовать, ни на чём не настаивать, а просто услышать.

Важно научить своего ребёнка называть и распознавать чувства и эмоции, которые он неизменно будет переживать во время адаптации, помогать ему их формулировать: «Наверное, тебя это огорчило», «Я понимаю, ты разозлился...», «Страшно бывает каждому». Тактильность (объятия, поглаживания, прикосновения) – важная часть коммуникаций. Проявляйте к ребёнку теплоту, заботу и участие, обнимайтесь как можно чаще!

### НА ВСЁ НУЖНО ВРЕМЯ

Развитие познавательных способностей: памяти, внимания, мышления – для большинства детей естественный процесс. Однако важно помнить, что в кризис, во время стресса, психической перестройки в новые познавательные навыки снижаются. Как ча-

сто говорят психологи, аффект (очень сильные эмоции) – подавляет интеллект. Процесс адаптации – это всегда нормативный, естественный кризис, и поэтому не стоит сразу пугаться ошибок, неуспеваемости ребёнка в школе и думать, что трудности в начале обучения связаны с низкими познавательными способностями.

Помните, для привыкания к чему-то нужно время! Дайте его себе и вашему ребёнку.

Домашние задания. Ставка на уверенность! Постепенно, с учётом взросления, передавайте ответственность за выполнение домашних заданий ребёнку. Если он не хочет делать домашнее задание или его трудно заставить сесть за уроки, найдите правильную мотивацию. Для того чтобы понять, как лучше подойти к выполнению домашнего задания, вам необходимо 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 письменных уроков, обязательно делая перерывы. Для мамы и папы очень важно знать сильные стороны своего ученика. Для этого ответьте себе на вопросы: «Что восхищает меня в моём ребёнке? Что он умеет делать хорошо?»

**Дорогие родители! Будьте всегда на стороне ребёнка. Пока он растёт, его опора во внешнем мире – это вы. Негативные оценки взрослых снижают уверенность ребёнка в своих способностях. Помогая детям стать уверенными школьниками, опирайтесь на то, в чём они сильны.**

**Если же вы замечаете трудности у ребёнка в адаптации, обращайтесь к учителю, к психологу. Вместе вы сможете наладить процесс обучения.**

Возраст (лет)	Во сколько ребенок встает						
	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30
	Во сколько необходимо ложиться спать						
5	18:45	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15
6	19:00	19:15	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30
7	19:15	19:15	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45
8	19:30	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
9	19:30	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15
10	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
11	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45
12	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45