По материалам журнала PSYCHOLOGIES

**7 способов помочь детям**

**адаптироваться к школе**

Дети идут в школу — что их там ждет? Удастся ли сыну нормально учиться по программе? Найдет ли дочка подруг? Как примут ребенка в новом классе? И как помочь ему адаптироваться к переменам? Об этом рассказывает клинический психолог детского хосписа «Дом с маяком» Андрей Давыдов.



**1. Делитесь приятными воспоминаниями о школе**

Для первоклассника школа — это новый опыт. У него пока не сформировалось собственное мнение о ней, так что он прислушивается к словам взрослых. Если мама рассказывает, как ей было тяжело в школе, а папа — как он ненавидит учебу, то ребенок будет испытывать большой [стресс](https://www.psychologies.ru/articles/tselitelnaya-sila-melochey-v-epohu-bolshogo-stressa/). Здорово сфокусироваться на том, что вам нравилось. Может, например, вы любили покупать новые ручки, бегать по коридорам на переменах, разглядывать деревья за окном? Вспоминайте хорошее — это терапевтично для вас, а также полезно детям, ведь они узнают, что в школе много и позитивного.

**2. Играйте с ребенком в школу**

Дети испытывают [тревогу](https://www.psychologies.ru/articles/kak-spravitsya-s-trevogoy/), так как не знают, чего ждать от нового места и новых людей. Делитесь с ними любой информацией о школе, чтобы им было спокойнее. Младшеклассникам лучше всего рассказывать о школе в формате ролевой игры, так как для них это еще главный способ познания мира. Предложите сыну или дочке разыграть сценку: вы учитель, ученик заходит в класс. Что он говорит? Как ведет себя во время урока? Какие задания дает учитель? Покажите все это в контексте игры и потом поменяйтесь ролями. Так в ненавязчивой форме вы познакомите будущего ученика со школьной жизнью.

**3. Сходите в школу заранее**

Ребенок испытывает меньше стресса, когда представляет, куда идет. Если вы не ходили вместе на день открытых дверей — постарайтесь до 1 сентября доехать до школы. Покажите ребенку здание, школьный двор, округу. Посмотрите в интернете фотографии классов, коридоров и столовой. Помогите ему представить пространство, в котором он будет проводить значительную часть дня.

**4. Поддерживайте семейные традиции**

При любых больших переменах важно сохранять привычную рутину. Например, если вы обычно завтракаете всей семьей, старайтесь собираться вместе перед уроками. Продолжайте читать перед сном, играть в настолки, водить ребенка на любимые кружки — рутина дает чувство безопасности и помогает адаптироваться к жизни в новых условиях.

**5. Относитесь с пониманием к проблемам с учебой**

Дети в новой школе испытывают напряжение, и это иногда отражается на оценках. Порой родители начинают давить: ругают за двойки и тройки, требуют учиться усерднее. Однако дети от этого только замыкаются. Не надо спешить — первые два-три месяца ребенок адаптируется, и этот процесс не ускорить. Дайте ему время привыкнуть к школе, тогда и успеваемость станет лучше.

**6. Не обесценивайте чувства ребенка**

Испытывать грусть — нормально. Здорово, когда мама или папа может [принять эти эмоции ребенка](https://www.psychologies.ru/standpoint/konteynirovanie-kak-upravlyat-emotsiyami/) и поддержать его. «Ой, да что ты переживаешь? Все будет в порядке!» — от таких слов не становится легче. Надо сесть рядом и сказать: «Понимаю, мне тоже было непросто привыкать к школе. Давай погрустим вместе. Давай обнимемся». Так ребенок почувствует поддержку, и ему будет проще прожить непростой этап.

**7. Обращайтесь за профессиональной помощью**

У каждого ребенка адаптация проходит по-своему, кто-то быстро вливается в новую жизнь, а кто-то месяцами не может к ней привыкнуть. Если сын или дочь охотно рассказывает об одноклассниках, учителях, событиях в школе, значит, все хорошо. Однако стоит обратить внимание на тревожные звоночки — симптомы дезадаптации, которые говорят о том, что ребенку слишком тяжело принять перемены. Они могут проявляться по-разному:

* постоянные жалобы на плохое самочувствие;
* возобновление расстройств или заболеваний, от которых ребенок уже вылечился (например, энурез);
* вспышки агрессии;
* замкнутость;
* пассивность.

В таких ситуациях дети могут прибегать к простым манипуляциям — например, придумывают, что болит живот. Не стоит судить их с позиции взрослого, ругать за обман и корыстные цели. Надо понять, что таким образом дети бессознательно реагируют на стрессовую ситуацию. Если такое поведение длится два-три месяца, то стоит обратиться за поддержкой к психологу.

Текст:[Редакция Psychologies.ru](https://www.psychologies.ru/authors/redakciya-psychologies-ru/)

Источник фотографий:Пресс-служба

Дата публикации:26 августа 2024