

**УДК 371.315**

***Е.Н. Бабакова,  
педагог-психолог,  
МБОУ «Гимназия №22»  
Россия, г.Белгород***

***E.N. Babakova,  
educational psychologist,  
MBOU "Gymnasium No. 22"  
Russia, Belgorod***

***Е.Н. Мещаненко,  
педагог-психолог,  
МБОУ «Гимназия №22»  
Россия, г.Белгород***

***E.N. Meshchanenko,  
educational psychologist,  
MBOU "Gymnasium No. 22"  
Russia, Belgorod***

**АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ: РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПСИХОЛОГА**

**CHILD'S ADAPTATION TO SCHOOL: PSYCHOLOGIST'S  
RECOMMENDATIONS**

*Аннотация:*

*Summary:*

*В данной статье важные моменты адаптации первоклассников к новой ситуации – адаптации к школе. Даны рекомендации родителям, как пройти данный период наиболее безболезненно. Приведены практические игры для детей и родителей.*

*This article contains important moments of adaptation of first graders to a new situation - adaptation to school. Recommendations are given to parents on how to go through this period most painlessly. Practical games for children and parents are presented.*

*Ключевые слова:*

*Адаптация, школа, учебный год, режим дня, эмоциональное состояние, игра.*

*Keywords:*

*Adaptation, school, school year, day mode, emotional state, game.*

Начало учебного года — волнительный этап для всей семьи. Родители переживают: как ребёнок справится с новой нагрузкой, найдёт ли друзей, понравится ли ему учитель? А у самих детей это время связано с большим количеством изменений: новый режим, правила, коллектив. Всё это требует адаптации, и чем лучше семья подготовится, тем спокойнее пройдёт переход.

Прежде чем думать об учебниках и портфеле, важно позаботиться о базовых потребностях ребёнка:

1. Сон и режим дня. Перестраивать расписание стоит заранее — постепенно приучать вставать и ложиться раньше. Так к началу учебного года утренние подъёмы будут даваться легче.
2. Питание. Сбалансированный рацион помогает справляться с нагрузкой. Добавляйте больше овощей, фруктов, продуктов, богатых витаминами и медленными углеводами.
3. Эмоциональное состояние. Положительные впечатления и спокойные совместные вечера — лучшее «топливо» для психики ребёнка перед новым этапом.

Школьная жизнь требует от ребёнка не только знаний, но и целого набора личностных и социальных навыков.

1. Эмоциональная грамотность. Учите ребёнка замечать и называть свои чувства: «Я злюсь», «Мне грустно», «Я радуюсь». Это снижает уровень напряжения и помогает справляться с конфликтами.
2. Самостоятельность. Простые бытовые навыки — умыться, причесаться, одеться — формируют уверенность в себе и уменьшают стресс.
3. Навыки общения. Умение попросить о помощи, договориться или отстоять свои границы станет важным ресурсом в коллективе.

Игра — лучший способ подготовить ребёнка к новой реальности. Она помогает снизить тревогу и делает непонятное понятным.

1. «Игра в школу». С игрушками или вместе с вами ребёнок проигрывает основные ситуации: урок, перемена, общение с учителем. Меняйтесь ролями — это помогает лучше понять других участников школьной жизни.
2. «Собираем портфель». Пусть ребёнок сам проверяет список и собирает вещи. Можно ввести элемент соревнования с таймером.
3. Учимся одеваться в форму. Попробуйте заранее «тренировочные сборы». Это превратит привычку в игру и снизит утренние стрессы.

Если ребёнок боится школы, важно не игнорировать его переживания. Один из мягких способов — нарисовать свой страх. После этого вы можете обсудить рисунок: что чувствует этот страх, что он хочет сказать. Поблагодарите его за то, что он предупреждает ребёнка об опасности. Когда эмоции признаются, они перестают быть пугающими.

Важные моменты, о которых стоит помнить:

- Каждый ребёнок проходит адаптацию по-разному. Более чувствительные дети (особенно те, кто не ходил в сад) могут привыкать дольше.
- Важно подобрать учителя, подходящего по характеру: активному ребёнку нужен энергичный педагог, а спокойному и чувствительному — учитель более мягкий и неавторитарный.

- Первые полгода — самые важные. Обращайте внимание на перемены в настроении, отказ идти в школу или делать уроки. Это может быть сигналом, что ребёнку трудно.

- Не бойтесь общаться с учителем: он может не замечать нюансов, ведь у него много учеников.

- Постепенно приучайте ребёнка к самостоятельному выполнению уроков и сбору портфеля. Гораздо ценнее, чтобы он сделал это сам, пусть даже с ошибками, чем идеально при вашей полной помощи.

- Чаще хвалите! Используйте правило «зелёной ручки» — отмечайте то, что получилось, а не ошибки.

Иногда даже при хорошей подготовке адаптация даётся непросто. В этом случае можно обратиться за помощью к школьному или детскому психологу.

Главное — помнить: адаптация к школе — это процесс, а не момент. Дайте себе и ребёнку время, внимание и заботу.

Библиографический список:

1. Цукерман, Г. А. Введение в школьную жизнь : программа адаптации детей к школе / Г. А. Цукерман, К. Н. Поливанова. - 2-е изд., испр. - М. : Генезис, 2003. - 123 с. – Текст : непосредственный.
2. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе / И. Ермакова, О. Даниленко. – Текст : непосредственный// Народное образование . - 2008. - № 5. - С. 157-165.
3. Лосев, П. Н. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе / П. Н. Лосев, С. В. Дейс. – Текст : непосредственный // Начальная школа. - 2005. - №8. - С. 51 - 55.