

## **Снова в школу: особенности адаптации школьников после**

### **каникул**

Лето пролетело, и школьники, кто с радостью, а кто с сожалением о прошедшем отдыхе, с букетами наперевес и рюкзаками, полными чистых тетрадей, отправились на линейку. К сожалению, эмоционально подготовить ребенка к учебному году гораздо сложнее, чем просто купить ему все необходимое. Особенно это касается первоклашек и пятиклассников, перешедших из малышей в интересный и сложный мир старших классов.

Адаптация к учебному процессу не всегда проходит так легко и просто, как хотелось бы учителям и родителям. Но спокойствие, только спокойствие, в этой статье мы вместе разберем симптомы этой проблемы и как с ней бороться. Важно помнить, что в первые месяцы осени почти все дети, переживая новые впечатления, испытывают чувство тревоги. Постепенно привыкнув к одноклассникам и учителям, освоившись, ученики начинают меньше энергии тратить на переживания, связанные с отношениями в коллективе, и сосредотачиваются на учебе. Исключением являются, конечно, учащиеся выпускных классов, когда причастность к значимой группе сверстников становится важнее отметок в дневнике. Итак, в чем проявляются особенности адаптации школьника и чем ему могут в этом помочь родители? Давайте искать ответы вместе!

### **Симптомы дезадаптации**

Важно обратить внимание, что трудности в привыкании к школе и всему, что с ней связано, бывают не только у первоклашек, но и у пятиклассников, десятиклассников и тех, кто перешел в другую школу или класс, сменив коллектив. Поэтому, если Вы заметили подобные симптомы у своего 14-летнего сына, не спешите искать у него в комнате легкие наркотики, может, он просто еще не освоился в классном коллективе:

- повышенная утомляемость;
- низкая работоспособность;
- нарушения сна, аппетита, головные боли;
- капризность;
- ночные кошмары;
- перепады настроения;

- у младших школьников некоторый регресс (детские интонации, сюсюканье, кривлянье, обгрызание ногтей).

Также дезадаптация отразится на уровне успеваемости и активности в учебе, которые будут ниже ожидаемого. В сфере отношений повысится конфликтность с одноклассниками и учителями, обидчивость и требование оставить его/ее в покое.

## Требовательные родители

Причины сложностей в адаптации не всегда кроются в ребенке. Часто он лишь реагирует на происходящее стрессом и плохими оценками. При диагностике у школьников уровня адаптации исследуется наличие разных синдромов, основные из которых:

- страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- боязнь учителей, контрольных, того, что вызовут к доске;
- запрет самовыражения;
- подавление потребности в достижении успеха.

Эти страхи и являются стимулом, провоцирующим реакцию ребенка симулировать болезнь, прогулять уроки.

Вы, как родители, должны **спросить себя**: «А не подавляем ли мы нашего ребенка?», «Не навязываем ли мы ему свои желания?», «Не требуем ли мы от него слишком многого?». Если вы будете достаточно сильно поддерживать сына или дочь, они не будут бояться даже самого строгого учителя. Им не страшно будет высказывать свое мнение. Пока ребенок живет с вами – он всего лишь симптом того, что происходит в семье.



shutr.bz

Именно родители должны правильно рассчитать нагрузку, возлагаемую на плечи детей. Будьте рядом, прислушивайтесь к своему сыну или дочери. Немного терпения, и вы преодолеете любые трудности адаптации! И ведь не так важно, будут ли они отличниками. А если Вам это все-таки очень важно, спросите себя, почему.

Если это нужно Вам, значит, это Ваши желания и амбиции, а ребенок и без золотой медали может стать успешным и профессиональным.

