**Школьные годы**

**Чтобы не было мучительно больно…**

**О проблемах школьной адаптации**

Лобачева Екатерина

26.06.2013

Что происходит с нашими детьми? Почему каждый раз при переходе ребенка в новый статус - первоклассника, ученика средней школы и старшеклассника – у него появляется целый ворох проблем? Давайте разбираться, почему так происходит и что можно сделать, чтобы сгладить сложность переломных моментов и облегчить адаптацию.

Малыш, который с энтузиазмом пошел в первый класс, вдруг начинает бояться школы. Отличник на пятом году обучения «скатывается» на тройки. Активный 10-классник неожиданно отказывается общаться со сверстниками.

Что происходит с нашими детьми? Почему каждый раз при переходе ребенка в новый статус - первоклассника, ученика средней школы и старшеклассника – у него появляется целый ворох проблем? Давайте разбираться, почему так происходит и что можно сделать, чтобы сгладить сложность переломных моментов и облегчить адаптацию.

**Первоклассник, у тебя сегодня праздник?**

Сначала малыши очень гордятся своим званием школьника. Однако, когда они близко знакомятся с новыми обязанностями и порядками, радостное оживление сменяется растерянностью. От бывших дошколят требуется иной уровень ответственности, на смену беззаботным играм приходят ежедневные занятия. Конечно, чем больше подготовлен ребенок физически, психологически и интеллектуально, тем проще ему будет учиться. Но кроме этого, скорость адаптации первоклассника будет зависеть от ряда других факторов:

От возрастных особенностей. Большинство детей, которых отправляют в школу в 6-летнем возрасте, еще не готовы к таким нагрузкам.

От отношений с родителями. Чрезмерная опека ненаглядного чада так же вредна, как и полное равнодушие к своему ребенку. Первоклассник должен чувствовать себя самостоятельным и взрослым, но помощь близких людей ему просто необходима.

От отношений со сверстниками. Дети, которые не имеют опыта общения в коллективе, всегда сложнее проходят адаптацию. Они часто замыкаются или ведут себя агрессивно.

**Как родители могут помочь первокласснику?**

Уделяйте ребенку как можно больше внимания - в начальной школе ему очень нужна поддержка взрослых. От того, как сложатся его отношения с родителями и учителем, во многом зависит успешность адаптации. Выслушивайте все школьные новости, помогайте с домашним заданием, проводите вместе выходные.

Хвалите и поощряйте ребенка даже за небольшие достижения, стимулируйте развитие самостоятельности. При этом НИКОГДА не сравнивайте его с другими детьми. Не важно, что у кого-то оценки лучше или внешний вид опрятнее, подобное сравнение больно ударит по самолюбию, а у вашего ребенка сейчас и так непростой период.

Старайтесь компенсировать интеллектуальную нагрузку физической. Например, ходите на плаванье – и приятно, и полезно. Можно просто много гулять.

Очень важно заранее придерживаться распорядка дня, приближенного к школьному режиму. Старайтесь, чтобы образ жизни ребенка менялся постепенно.

**Ох уж эти детки!**

В 5 классе школьников словно подменяют – они становятся нервными, беспокойными, не могут справиться с элементарными заданиями, а в дневниках появляются замечания. Это неудивительно, довольно сложно приспособиться к условиям средней школы, когда в организме бушует гормональная буря. Ваш малыш больше не маленький ребенок, он теперь подросток со всеми вытекающими последствиями:

Резко падает успеваемость. Вместо одной учительницы, которая стала для ребенка близким человеком, появляется несколько незнакомых людей. Каждый преподаватель предъявляет свои требования, по-своему излагает материал – привыкнуть к этому очень сложно. К тому же, если в начальных классах учительница знала способности всех своих воспитанников, то теперь уроки даются без учета индивидуальных особенностей, а задавать вопросы или переспрашивать дети стесняются – боятся показаться глупее других.

Получение новых знаний отходит на второй план. Взрослые больше не имеют на ребенка прежнего влияния, зато роль коллектива неимоверно возрастает. Новыми лидерами класса становятся коммуникабельные ребята или дети, которые могут позволить себе больше, чем другие. Достойное место в школьной иерархии с большей вероятностью обеспечит новый iPhone, а не отличные оценки. Поэтому не удивляйтесь, что внутриклассовые конфликты заботят ребенка больше, чем выученные уроки – никому не хочется стать изгоем.

Ухудшается дисциплина. Если в начальной школе прогулы - редкость, то в 5 классе дети начинают пользоваться своей свободой. Строгого контроля постоянного учителя больше нет, а классный руководитель редко бывает рядом. Как следствие – постоянные нарушения школьных правил и высокий травматизм на переменах.

Зная основные проблемы адаптации к средней школе, можно подготовиться к ним заранее. И без помощи педагогов здесь не обойтись.

**Подготовка к 5 классу должна начинаться задолго до начала учебного года:**

Еще в 4 классе дети должны познакомиться со своим классным руководителем. Отлично, если есть возможность организовать совместное культурное или спортивное мероприятие, где будут присутствовать оба педагога – учитель начальной школы и будущий классный наставник. Подобные меры будут способствовать сплочению коллектива.

Заранее запишите ребенка в секцию дополнительного образования – на шахматы, футбол, танцы, театральный кружок… Главное, чтобы там были смешанные возрастные группы. Иметь старших товарищей в своей же школе не помешает – с ними адаптация пройдет намного легче, будет с кем обсудить преподавателей и у кого спросить совета.

Всегда выслушивайте ребенка, интересуйтесь, как идут у него дела. Не оставляйте подростка наедине со своими проблемами, постарайтесь понять его и поддержать.

**Трудности воспитания**

К концу средней школы для учеников наступает золотое время. Прекращаются конфликты, общение происходит небольшими группами, закладываются основы крепкой дружбы и первых романтических отношений. Не успевают родители вздохнуть спокойно, как в 10 классе ребята вдруг начинают тянуться к запретным вещам, попадают в дурные компании. Учеба становится не нужна, а ведь ЕГЭ уже близко...

Во многом это происходит по следующим причинам:

«Перетасовка» коллектива. В 10 классе появляется профилизация, одни ребята уходят в колледжи, другие меняют школу. Налаженные дружеские связи рвутся, дети из-за этого сильно переживают, нередко забрасывают учебу. На эти страдания накладываются трудности адаптации в новом коллективе, где ребенку необходимо самоутвердиться. В этот период ребята очень нуждаются в старшем товарище, который будет для них примером, с которым можно поделиться проблемами. И как назло, в этот момент часто происходит смена классного руководителя.

Появление новых ориентиров. Именно сейчас в классе может появиться новый лидер, который будет автократично управлять своими товарищами. И это будет не самый умный ребенок, а самый взрослый и опытный, что в глазах родителей и педагогов является сомнительным достоинством.

Сплотить коллектив и дать возможность ребятам доучиться спокойно помогут слаженные действия педагогов и родителей:

Классный руководитель должен дать возможность всем ребятам почувствовать ситуацию успешности. В 10 классе это несложно сделать – кто-то рисует, кто-то танцует, кто-то победил в олимпиаде. Пусть в классе будет много «звезд», но ни одного диктатора. Не надо забывать про внеклассную жизнь, совместные походы или экскурсии помогут новичкам влиться в коллектив.

Родителям важно задать школьнику правильный вектор для дальнейшего развития. Недостаток уверенности в завтрашнем дне порождает огромное количество проблем, потому учите ребенка воспринимать свое будущее позитивно. Школьник должен осознать, что дальнейшая жизнь зависит от того, какую профессию он выберет, в какой ВУЗ поступит… Если подросший ребенок не хочет прислушиваться к вашим словам, попробуйте наладить контакт с помощью социальных сетей.

Будет ли ваш ребенок вспоминать школьные годы с ностальгией или они станут для него настоящим кошмаром, зависит от того, насколько успешно пройдут адаптационные периоды.

Самое главное, чтобы ваш школьник понимал, с какими бы сложностями он не столкнулся – ему есть на кого положиться. Любящее родительское сердце всегда подскажет, как помочь своему ребенку справиться с проблемами.