**Особенности адаптации детей**

**в школе-интернат**

Школа-интернат – это совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка. Изменяется все: режим дня, окружение, появляется необходимость действовать в соответствии с нормами и правилами поведения и т.д. С первого дня школа ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных с предыдущим опытом.

Помимо всего, самое первое неприятное переживание ребенка в этот непростой период - ***разлука*** с мамой и другими значимыми взрослыми, предыдущими одноклассниками, друзьями. Стрессовая ситуация, вызванная привыканием, может нарушать эмоциональное состояние ребенка.

Сама по себе смена школы — большой стресс для ребенка. Период адаптации может занять около двух месяцев, а иногда и больше, поэтому в этот сложный период как никогда нужна поддержка родителей.

|  |
| --- |
| Период ***адаптации к школе***, связанный *с****приспособлением*** к ее основным требованиям, существует у ***всех школьников***. Только у одних он длится один месяц, у других — одну четверть, у третьих — растягивается на весь учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных ***особенностей самого ребенка***, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. |

**Что делать родителям, чтобы помочь ребенку успешно адаптироваться к школе?**

1. Настройте себя и школьника на ***позитивный лад***, найдите несколько положительных сторон перевода.

2***. Постарайтесь спланировать переход на начало учебного года*** или хотя бы четверти. Во-первых, будет не так страшно начинать учебу одновременно со всеми. Во-вторых, наверняка придут еще новенькие, это тоже снимает стресс — «я не один такой».

3. Перед тем как ваш ребенок приступит к учебе, ***постарайтесь побывать в новой школе вместе***. Лучше несколько раз, если получится. Сходите на экскурсию, познакомьтесь с учителем. Пусть ребенок присвоит это новое для него пространство, разберется, как оно работает: где туалет и актовый зал, сколько стоит булочка с чаем. Новая школа в первый день занятий будет уже не такая и новая.

4. ***Не требуйте отличных отметок от ребенка с 1 сентября***. Ему нужно время, чтобы освоиться и найти плюсы в новом месте. Может быть, первое время школьник будет тяжело переносить разлуку со старыми друзьями и всем тем, к чему он привык. Не запрещайте общаться с бывшими одноклассниками и друзьями со старой школы.

5. ***Не добавляйте стресса.*** Отложите на пару месяцев разбор оценок, усмирите ваши ожидания («вот сейчас-то она наконец подготовится к олимпиаде») и не ругайте за несделанную домашку. Есть вероятность, что успеваемость вашего ребенка правда немного упадет. Но он совершенно точно не мог враз поглупеть. Просто сейчас его мозг очень занят тем, чтобы «сохранить лицо» и занять подобающее место в коллективе, ему пока не до оценок.

6. ***Регулярно навещайте детей***, забирайте домой на выходные дни, праздники и каникулы. Используйте это время для полноценного общения со своим ребенком.

7. ***Беседуйте с ребенком*** о школе, спрашивайте о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Вместо привычного «Как дела в школе?» задавайте более конкретные вопросы: *«Что нового ты узнал?», «С кем познакомился?», «Сталкивался ли ты со сложностями?», «*что сложного в новом месте?», *«Что делал на переменах?»*, — так вы сможете получить больше информации. Будет здорово, если вы посоветуете ему, как вести себя в разных ситуациях, поделитесь своим опытом, проявите заинтересованность в его делах.

8. ***Обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.*** Помните, что похвала и эмоциональная поддержка (*«Молодец!»*, *«Ты так хорошо справился!»*) способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

9. ***Со старшеклассником*** важно разговаривать на равных. Если подросток не хочет менять школу, важно это учитывать. Обсудите плюсы и минусы новой школы, какие перспективы это даёт (поступление в хороший вуз, сильная языковая подготовка). Из-за подготовки к экзаменам и дополнительным занятиям у ребёнка может просто не остаться времени на адаптацию, поэтому поддержка родителя очень важна.

10. ***Следите за эмоциональным состоянием вашего ребенка.*** Если вы замечаете, что ребенок часто болеет, не общается ни с кем из новых одноклассников, не успевает по учебе, — это может быть признаком слишком сильного стресса. Если в течение 3 месяцев эти симптомы не проходят и не смягчаются, нужно обратиться к психологу.

11. ***Будьте уверены и спокойны.*** Не транслируйте ребенку свои собственные страхи и сомнения. Покажите, что вы уверены, что в новом классе будет хорошо. Ваша поддержка, вера в ребенка, в его успех помогут ему преодолеть все препятствия.

|  |
| --- |
| **Несколько коротких правил**  — Нельзя никогда *(даже в сердцах)* говорить ребенку, что он хуже других.  — Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.  — Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.  — Хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.  — Недопустимы физические меры воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, **особенно** в присутствии других людей *(бабушек, дедушек, сверстников)*.  — Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивать ребенка можно только с ним самим.  — Сдерживайтесь и не ругайте школу, учителей, воспитателей в присутствии ребенка. |