

# ***Ваш ребенок в новом классе!***

*(рекомендации родителям в помощь для адаптации ребенка в новом классном коллективе)*

***Уважаемые родители! Каждый из вас беспокоится, сможет ли ваш ребёнок достаточно быстро и безболезненно адаптироваться к переменам в его новой «школьной» жизни.***

**Адаптация** – сложный процесс и у каждого проходит по-разному. В норме ребенок должен адаптироваться к новым условиям за 2 месяца, но некоторым детям нужно немного больше времени. Вашим детям нужно приспособиться к новым физическим и умственным нагрузкам, новому режиму и темпу жизни в классе, новому месту в целом, социальному окружению, усвоить и принять групповые нормы и ценности нового для него коллектива, стать его частью.

Если ваш ребенок приходит с училища довольный, охотно рассказывает о том, что происходило за день, хорошо ест и спит – это прекрасно, значит, он очень гибкий и ему будет просто приспособиться к любым условиям. Но не стоит впадать в отчаяние, если у ребенка в первой четверти резко упала успеваемость, он стал более эмоциональным, выражает сожаление о поступлении в училище. Выслушайте его, помогите разобраться с актуальными трудностями, объясните,

что нужно время, чтобы привыкнуть к новому распорядку, помогите увидеть положительные моменты обучения в училище, пусть даже такие незначительные, как вкусные булочки в столовой или красивая соседка по парте, вместе разберитесь, какие требования предъявляет каждый педагог, что нужно делать, чтобы успеваемость стала выше.

О дезадаптации ребенка можно говорить в том случае, если спустя 2 месяца вы наблюдаете следующие признаки

✓ Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.

✓ Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.

✓ Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

✓ Нежелания выполнять домашние задания.

✓ Негативные характеристики в адрес училища, учителей, одноклассников.

✓ Жалобы на те или иные события, связанные с училищем.

✓ Беспокойный сон.

✓ Трудности утреннего пробуждения, вялость.

✓ Постоянные жалобы на плохое самочувствие

Не забывайте, что чаще всего успешной адаптации мешает именно тревога родителей. Если вы очень переживаете по поводу училища, сначала справьтесь со своими чувствами. Всем любящим



родителям пришлось пройти через эту стадию. Вам тоже нужно время, чтобы привыкнуть к мысли, что ваш ребенок уже подросток и вступает в новую фазу самостоятельной жизни. Постарайтесь заранее поговорить с будущими учителями, воспитателем, узнайте максимально подробную информацию о режиме, правилах внутреннего распорядка, постарайтесь познакомиться с другими родителями в своем классе, обсудить все непонятные вопросы. Когда вы сами почувствуете уверенность, то сумеете передать своё спокойствие ребенку.

Для успешной адаптации ребёнку нужно научиться проявлять гибкость, оптимизм, чувство ответственности. Ему необходимо выработать умение переключаться с одного вида деятельности на другой. Именно вы должны научить ребенка тому, что все люди разные и не все должны нам нравиться, но мы должны быть терпимыми к окружающим и уметь находить общий язык.

Поддержка всей семьи, мягкий юмор, терпение и доброжелательность, спокойствие и готовность дать ребенку человеку больше самостоятельности в выполнении домашнего задания и подготовке к следующему учебному дню непременно сделают его более защищённым и уверенным в своих силах.

Дорогие родители, очень важно, чтобы именно **вы**, были позитивно и терпимо настроены по отношению к новым одноклассникам и новым педагогам вашего ребенка. Чтобы во всех возможных конфликтных ситуациях безоговорочно не становились всегда на сторону своего ребенка, а

пытались рассмотреть ситуацию объективно. Важно, чтобы именно вы, мама и папа, подавали своему ребенку нужный пример уважения, терпимости и принятия окружающих людей.



На своем примере вы, родители, способны показать своему ребенку, что то, как к человеку относятся члены его коллектива, в котором ему предстоит находиться во многом зависит от него. А ведь впереди у вашего ребенка еще множество опытов адаптации к новым коллективам: курсу в ВУЗе, трудовому коллективу, семье, наконец, которую он будет создавать самостоятельно, и т. д.

*Регулярно беседуйте с классным руководителем и воспитателем вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях*

*Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.*

*Обратите внимание на занятия спортом или прогулки, правильное питание, витаминизацию.*

### **Рекомендации родителям:**



*Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.*

*Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений*

*Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.*

## **ВНИМАНИЕ!**

**Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!**

