**Начало учебного года: что нужно для адаптации**

Адаптация или настройка организма на новый лад – процесс, который важен и для первоклассника, идущего первый раз в школу, и для остальных школьников, и для педагогов. Для первоклассников в среднем период адаптации длится от 4 до 6 недель. За это время ученики успевают разобраться в школьном укладе, правилах, у них складывается свой режим дня. Однако для некоторых школьников этот период может длиться дольше. А если вы замечаете у своего ребенка такие проявления как повышенная тревожность, беспокойство, стрессовые реакции, истерики, сонливость длительное время, то, скорее всего, вашему школьнику нужна помощь.

Это признаки «переутомления, перевозбуждения, переполненности чувствами, и перегрузки от напряжения».

На данном этапе родителям важно помочь детям пройти через это непростое время. Самое первое правило: будьте наблюдательны, замечайте то, что нетипично для вашего ребенка (для этого важно знать, что для него типично в поведении, в привычках, в предпочтениях).

Ведь когда ребенок идет в школу, особенно в первый класс, вокруг него все как будто бы «быстро завертелось». Чтобы у ребенка была возможность выразить накопившееся напряжение, можно ему помочь замедлиться (кстати, это важно и для взрослых). Замедление помогает процессу адаптации.

Например, через игру во время прогулки, когда вы возвращаетесь со школы (даже если это путь от машины до подъезда):

Ребенок идет с закрытыми глазами, вы ведете его за руку, останавливаетесь с ним возле чего-то с вашей точки зрения интересного. Говорите ему: «Смотри!». Он открывает глаза, смотрит туда, куда вы ему показываете. Вы рассматриваете эту интересность, затем ребенок вновь закрывает глаза. Вы двигаетесь дальше. По времени – ориентируйтесь на собственный интерес и заинтересованность ребенка.

«Когда дети не поспевают за слишком быстро меняющимися обстоятельствами, замедление даёт им шанс наверстать упущенное. Позволяя детям отдохнуть от темпа окружающего мира, мы создаём пространство для облегчения процесса адаптации и содействуем ему». Дарлин Дени-Фриск

Это и есть поддержка ребенка – в создании условий, безопасных отношений, в которых ребенок получит свой собственный опыт взаимодействия с миром.

Важный момент: родителю следует стараться не принимать на свой счет раздражительность ребенка, его словесные выпады и неприятные обвинения. А стараться заглянуть ЗА…. Что стоит за таким поведением ребенка? И помочь ему пережить определенный этап его жизни.

И еще небольшая рекомендация: поменьше вопросов детям. Приглашайте его в беседу и рассказ о себе через игру, через совместное проведение времени, через замедление.

***Автор – Елена Болдырева, педагог-психолог ОЦДиК***

В статье использованы цитаты и фото с сайта <https://alpha-parenting.ru/2021/09/06/kak-pomoch-rebyonku-adaptirovatsya-v-nachale-uchebnogo-goda/>