

Как предотвратить дезадаптацию?

Зная предпосылки дезадаптации младших школьников, можно предотвратить её развитие. Для этого важно как можно раньше установить контакт с учителем и рассказать ему об особенностях вашего ребёнка:

физиологических (например, быстро устаёт или есть пищевые аллергии), особенностях развития (например, гиперактивность или дислексия), особенностях характера (например, очень стеснительный или, наоборот, стремится всё время привлекать внимание), особенностях семьи (например, недавно произошло трагическое событие в семье).

Адаптация будет проще, если вы заранее научите ребёнка простым, но крайне важным в школе навыкам самоорганизации: собирать портфель, складывать всё по списку, застёгивать пуговицы, следить за расписанием. Также важно начать заранее перестраивать режим дня и за несколько недель до выхода в школу начать укладывать и поднимать ребёнка по школьному графику.

Актуализируйте положительный опыт прошлых лет: напомните ребёнку о том, как он привык к детскому саду, или вспомните переезд и другие переломные моменты. Расскажите поддерживающую историю из своей жизни или жизни его старших братьев и сестёр.

Проговорите или продемонстрируйте в ролевой игре правила общения с одноклассниками и учителями. Отметьте, что учитель — это не родственник, он требует особенного отношения (нельзя обращаться к учителю на «ты», дёргать его или обнимать без спроса, нужно запомнить его имя и отчество и обращаться вежливо).

И самое важное — обязательно находите время для доверительной беседы. Побольше расспрашивайте ребёнка о том, как проходят его дни в школе: с кем он сегодня играл и во что, было ли ему страшно или грустно, с кем он повздорил и почему, нравится ли ему учитель и так далее. Именно в таких разговорах могут открыться настоящие причины школьной дезадаптации.