**ДЕЗАДАПТАЦИЯ РЕБЁНКА В ШКОЛЕ: ЧТО ЭТО И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ**

**Школьная дезадаптация — это неприспособленность ребёнка к школьной жизни. Она негативно влияет на успеваемость, отношения с окружающими, психику и физическое здоровье.**

‍

Типичный пример дезадаптации в школе — «синдром первоклассника». Ребёнок привык к детсадовскому укладу жизни, когда можно было спать днём, играть сколько хочется, а взрослые во всём помогали. Но вот он попадает в школу, где действует жёсткий распорядок дня, учителя требуют дисциплины и ставят оценки, и даже дома приходится учиться.

‍

Если ребёнок не был подготовлен к изменениям, он переживает шок. Отказывается идти в школу, не проявляет интереса к учёбе, портит отношения с учителями, одноклассниками и родителями. Обычно на таких детей просто вешают ярлык «трудный» и относятся соответственно. Но проблемы можно решить, если вовремя распознать причину и принять меры.

‍

**Как выявить школьную дезадаптацию**

Вот несколько типичных признаков:

‍

* **Повышенная утомляемость**. Ребёнок жалуется на усталость при малейших нагрузках, не проявляет инициативы на уроках.**‍
‍**
* **Рассеянное внимание**.Школьник не может долго усидеть за партой, постоянно отвлекается, отвлекает других или просто сидит на уроках с отсутствующим видом. **‍**
* **Измождённое состояние.**Бледность, нездоровый румянец, опухшие веки, синева под глазами и над верхней губой. Возможны головокружения, кровотечение из носа и даже обмороки.**‍
‍**
* **Проблемы с общением**. Ребёнок ведёт себя замкнуто, старается быть незаметным: сторонится одноклассников, ходит на цыпочках.**‍
‍**
* **Проблемы с дисциплиной**. Ученик всё время опаздывает на уроки, хамит учителю,ругается со сверстниками. **‍
‍**
* **Повышенная тревожность**. Школьник боится отвечать на уроках, сомневается в себе, паникует, совершает навязчивые движения.
‍
* ‍**[Прокрастинация](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/put-off%22%20%5Ct%20%22_blank).** Нередки случаи, когда дезадаптированные дети прогуливают школу, а дома имитируют работу над домашними заданиями.

‍

**Причины дезадаптации ребёнка в школе**

Дезадаптация может возникнуть в любые переходные периоды: при поступлении в школу, переходе из начальной школы в среднюю, смене школы или учителя, на фоне проблем в семье и [школьных конфликтов](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/vidy-konfliktov-v-shkole-i-ih-reshenie) или во время полового созревания.

‍

Обычно к дезадаптации приводят сразу несколько причин. Вот лишь некоторые из возможных:
‍

* **Мало информации**. Ребёнок не представляет, что ждёт его в будущем, и теряется, когда оно наступает.
‍
* ‍**Педагогическая запущенность**. Если у ребёнка недостаточно развиты внимание, память и интеллект, ему сложно сориентироваться в новых условиях.
‍
* ‍[**Пробелы в знаниях**](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/likvidaciya-probelov-v-znaniyah-uchashchihsya). Если школьник долго не посещал школу и пропустил несколько важных тем, вернуться в привычный ритм будет трудно.
‍
* ‍**Индивидуальные особенности психики**. Гипервозбудимость, излишняя впечатлительность, фобии — всё это препятствует адаптации в школе.
‍
* ‍**Недостаток внимания**.Если дома ребёнок предоставлен сам себе, он не учится контролировать поведение и не может подстроиться под школьные правила.
‍
* ‍**Гиперопека**, напротив, купирует волю ребёнка — он не может принимать самостоятельные решения, которых требует школьная жизнь.
‍
* ‍**Перфекционизм.** Попытки соответствовать завышенным ожиданиям взрослых приводят ребёнка к [эмоциональному выгоранию](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-spravitsya-s-ehmocionalnym-vygoraniem-podrostka) и, как следствие, дезадаптации.
* ‍

**Последствия дезадаптации в школе**

Доктор медицинских наук, психиатр В.Е. Каган выделил три уровня развития школьной дезадаптации:

‍

**I. Поведенческий**

Оказавшись в некомфортной обстановке, ребёнок испытывает проблемы с вниманием и усидчивостью, у него повышается раздражительность и утомляемость, резко меняется настроение.

На ранней стадии эти проблемы возникают только в стрессовой ситуации, в привычной обстановке ребёнок ведёт себя как обычно. Если найти и устранить причину, неприятные симптомы пропадут.

‍

**II. Психологический**

Если ребёнок не получает помощи, его психика начинает защищаться. Он становится нелюдимым, отказывается выполнять требования учителя, агрессивно ведёт себя с окружающими. Попытки призвать ученика к порядку наказаниями и скандалами лишь усугубляют ситуацию.

‍

Все проблемы первого уровня выражаются ещё ярче и становятся постоянными. Нарушения сна перерастают в бессонницу, пропадает аппетит. Ребёнок замыкается в себе не только в школе, но и дома.

Всё это говорит о том, что ребёнку срочно требуется психологическая помощь.

‍

**III. Физиологический**

Если ребёнок так и не получает поддержки, он окончательно теряет контроль над собой: провоцирует на конфликт всех вокруг, совершает асоциальные и саморазрушительные поступки.

Хронические неврозы подрывают физическое здоровье ребёнка: начинаются мигрени, расстройства пищеварительной и эндокринной систем, возможны осложнения на сердце и сосуды.

‍

**Коррекция школьной дезадаптации**

Каждый случай требует индивидуального решения. В любом случае проблему можно решить только совместными действиями психолога, учителя и родителей.

‍

Прежде всего, ребёнок нуждается в квалифицированной психологической поддержке. Специалист выяснит причины дезадаптации, оценит психофизическое состояние школьника и примет соответствующие меры.

‍

*Дезадаптация — это не проблема одного ребёнка. Это комплекс трудностей, которые специалист поможет прояснить и сформулировать, а затем совместно с семьёй построит маршрут к решениям.
Важно собрать воедино все нюансы: учесть тип нервной системы, школьные взаимоотношения и успеваемость, стиль воспитания и семейные ценности.*

*Самое главное — работа психолога должна быть направлена на всю семью, ведь ребёнок не существует отдельно от родителей. Родителям важно повышать самооценку ребёнка, обучать правилам, учить обращаться за помощью к взрослым и планировать ближайшее будущее.*

Учителя также должны помочь школьнику адаптироваться: поддерживать доброжелательную атмосферу на уроках и относиться к проблемам ребёнка с пониманием.

‍

Но любые психолого-педагогические меры будут неэффективны без участия родителей. Важно выстраивать с ребёнком доверительные отношения, проявлять участие, подбадривать его и хвалить за успехи.

‍

Не стоит ругать ребёнка за плохие оценки или за то, что он не может найти общий язык с учителями и другими детьми. Любую критику нужно подавать деликатно и конструктивно — не просто указывать на недостатки, а подсказывать методы решения проблем.

‍

Постарайтесь найти общее увлечение для всей семьи, которое поможет ребёнку абстрагироваться от школьных неприятностей и с удовольствием проводить время с близкими.

‍

Если отношения с учителями или одноклассниками никак не складываются — стоит сменить школу или форму обучения. Например, [попробовать учиться онлайн](https://externat.foxford.ru/besplatnyy-dostup-k-kursam).

‍

**Профилактика дезадаптации в школе**

Вот несколько советов, которые помогут ребёнку избежать проблем со школьной адаптацией.

‍

**Совет 1: Не спешите**

Обычно готовность к учёбе формируется в 7–8 лет. Не стоит отдавать ребёнка в школу раньше — позвольте ему подольше побыть ребёнком.

‍

**Совет 2: Развивайтесь, играя**

Чтобы ребёнок быстрее включился в учебный процесс, тренируйте [память](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/uprazhneniya-dlya-razvitiya-pamyati) и [внимание](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-borotsya-s-nevnimatelnostyu-rebenka-v-shkole#2), развивайте [логическое мышление](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/razvitie-logicheskogo-myshleniya-v-nachalnyh-klassah). По ссылкам вы найдёте много способов, как делать это весело.

‍

**Совет 3: Готовьтесь к школе**

Речь не только о том, чтобы научиться читать и считать до поступления. Подробно расскажите ребёнку, что ждёт его в школе, и почему учиться — здорово. Играйте в школу, имитируйте разные ситуации, которые могут там возникнуть. А свой негативный опыт лучше держать при себе: он точно не поможет ребёнку адаптироваться.

‍

**Совет 4: Советуйтесь с психологом**

При возникновении каких-либо трудностей не стесняйтесь обратиться к специалисту. Он поможет выявить проблему на ранней стадии и решить её.