

# Як допомогти дитині адаптуватися до навчання в іншій країні



Навчання є невід'ємною частиною повсякденного життя дитини, бо саме у школі вона перебуває переважну частину часу, оволодіває новими знаннями та опановує соціальні навички у спілкуванні з однолітками й дорослими.

Переміщення дитини до іншої країни супроводжується не тільки зміною місця проживання, а й зміною школи, де інші правила навчання і де говорять іншою мовою. Ці чинники можуть негативно вплинути на процес адаптації дитини до нових умов, а відтак – на її психологічний та фізичний добробут.

## Що таке шкільна адаптація та чому вона важлива?

Шкільна адаптація – це процес пристосування дитини до нової життєдіяльності і нових навантажень, пов'язаних із систематичним навчанням. Він може бути досить тривалим, оскільки потребує стабілізації фізіологічних процесів, як от прийняття зміни режиму, пристосування до навчального навантаження тощо. В разі вдалої адаптації дитина відчуватиме себе комфортно, матиме активну соціальну взаємодію, а відтак – мотивацію до навчання (*таблиця*).

Важливо знати, що кожний рівень адаптації відбувається паралельно й у певному темпі. Наприклад, на початку року дитина може сильно втомлюватись, відволікатись на уроках, але водночас із задоволенням ходити до школи. В середньому процес адаптації триває близько 6-ти місяців, тож за цей період фізіологічний, мотиваційний, психологічний та соціальні рівні стабілізуються.



Таблиця

## Структура адаптації дитини до школи

Складові адаптації	Показник адаптованості
Фізичне самопочуття	Відсутність порушень функціонування (сон, харчування, стан здоров'я). Стабілізація рівня навчальної діяльності у перші місяці навчання. Гарне самопочуття. Помірна стомлюваність.
Навчальна мотивація	Домінування навчальних мотивів. Відсутність значних труднощів у навчанні. Успішне засвоєння шкільної програми. Оволодіння навчальною діяльністю.
Психологічне самопочуття	Прийняття ролі школяра. Відсутність емоційного дискомфорту. Позитивне ставлення до школи. Помірна тривожність.
Особливості поведінки	Прийняття шкільних правил. Засвоєння норм поведінки. Товариськість. Статус у групі однолітків.

Таким чином, якщо після 6-ти місяців навчання ви спостерігаєте у дитини негативне ставлення до школи, відсутність зацікавленості у навчанні, надмірну втомлюваність, труднощі в комунікації з однокласниками або вчителями, це може свідчити про проблеми з адаптацією до нового навчального середовища.

Про потребу дитини в допомозі свідчать такі ознаки:

- регулярні захворювання, порушення фізіологічних процесів (сну або апетиту);
- різка зміна поведінки дитини на нехарактерну для неї;
- побоювання нового (мова, умови, правила, розклад, вчителі, однокласники, спосіб комунікації тощо);
- відмова брати участь у шкільній та позашкільній діяльності;
- соціальна самоізоляція, небажання спілкуватися з однокласниками та друзями, дорослими, вчителями тощо.

## Що робити батькам, якщо вони помітили такі прояви?

- Про зміни в поведінці говоріть із дитиною наодинці. Важливо під час розмови сісти так, щоб очами бути з нею на одному рівні. Обговорюйте поведінку, а не дитину.
- Фокусуйтеся на вашому занепокоєнні та бажанні допомогти дитині впоратися з негараздами.
- Цікавтеся потребами дитини. Запитуйте, з якими труднощами вона стикається у школі, чого їй бракує.



- Акцентуйте увагу дитини на тому, що їй добре вдається, а не навпаки. Запевніть у своїй готовності допомогти.
- Не забувайте про важливість тактильного контакту – це дозволить дитині швидше заспокоїтись та почути вас.
- Поговоріть із класним керівником та іншими вчителями — це допоможе зрозуміти причини ускладненої адаптації та визначитися разом, як допомогти дитині. Запитайте у вчителів, як дитина справляється із завданнями у класі, чи має друзів, чи долучилася до вивчення нової для неї мови, чи бере участь у позакласній діяльності тощо.
- У разі необхідності зверніться до психолога.

## Як допомогти адаптуватись до нових обставин та попередити ускладнення процесу адаптації?

### 1. Розкажіть дитині:

- про школу, клас, особливості навчання та чим вони відрізняються від звичних для неї;
- як спілкуватися та взаємодіяти з дітьми та вчителем без знання або з мінімальним знанням мови;
- про розклад навчальних та позашкільних занять;
- хто проводитиме її до школи і зустрічатиме після уроків чи гуртків.



## 2. Підготуйте дитину до навчання:

- відвідайте разом школу, а якщо це неможливо – покажіть її на фото;
- складіть маршрут з назвами зупинок та номерами автобусів, розкажіть, як самостійно в разі потреби добиратися від місця помешкання до школи і навпаки, перевірте разом на практиці цей маршрут, по дорозі звернувши увагу дитини на всі його особливості;
- потренуйтеся у збиранні до школи – зважайте на одяг, приладдя, спортивну форму та ін. відповідно до розкладу (можна скористатися стікерами з порядком дій або схемою нагадування, що доцільно підготувати разом із дитиною);
- зафіксуйте в телефоні дитини, запишіть у блокноті, щоденнику, зошиті тощо телефонні номери усіх членів родини, які в змозі допомогти, класного керівника, екстрених служб, знайомих дитині дорослих осіб, до котрих можна звернутися по допомогу;
- зробіть усе можливе, аби перед початком навчання познайомити дитину з класним керівником/куратором.



## 3. Обговоріть з адміністрацією школи та/або класним керівником/куратором такі питання:

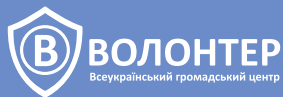
- особливості характеру та навчання дитини – успіхи, уподобання, рівень знань, у чому вона може потребувати допомоги тощо;
- особливості навчальної програми в новій для дитини школі, проведення контрольних робіт тощо, за якою системою оцінюються знання, ін.;

- дізнайтеся про можливості відвідувати гуртки, спортивні секції тощо, аби дитина могла якісно відпочивати та отримувати задоволення від улюбленої діяльності.

Нові умови – це не тільки зміни в житті, це ще й додаткове навантаження. Навчання як важливий процес розвитку дитини впливає на можливості її соціалізації та психоемоційний стан, формує особистість. Тож батьківські спостереження та своєчасне реагування на ознаки дезадаптації у дитини допоможуть їй справлятися з труднощами, що можуть виникати під час навчання в нових умовах.



Матеріал підготовано Наталією Пашко, Анною Козловою



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022