

СЕРИЯ ГАЙДОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Адаптация ребёнка к британской школе в первые 3 месяца

Практический конспект: что нормально в первые недели, как говорить с ребёнком и учителем, а также когда стоит обратиться за помощью.

Гайд 3 · Bridge Generation

BRIDGE
• GENERATION •

Три месяца адаптации

Почти ни один ребёнок не начинает чувствовать себя комфортно в новой школе с первого дня.

Особенно тяжело даётся адаптация, если одновременно меняются:

- страна;
- язык;
- друзья;
- привычный распорядок;
- требования школы.

Даже уверенные в себе дети могут переживать этот этап непросто.

Главная задача родителей в этот период - **не ускорить адаптацию, а сделать её безопасной.**

В первые 2–8 недель можно наблюдать

- ✓ ребёнок сильно устаёт после школы;
- ✓ становится более раздражительным дома;
- ✓ молчит о школе;
- ✓ отвечает «нормально» на любые вопросы;
- ✓ временно теряет интерес к занятиям;
- ✓ допускает ошибки, которых раньше не было;
- ✓ хуже спит или просыпается ночью;
- ✓ начинает больше искать контакт с родителями.

«Silent period» тоже норма

Для детей, которые только начинают учить английский язык, нормален так называемый «**silent period**» - это период, когда ребёнок понимает всё больше, но почти не говорит на английском.

Это естественный этап освоения языка (он описан в исследованиях по детскому билингвизму) и не сигнализирует об отсутствии прогресса.

Важно помнить: **эмоциональная усталость не всегда означает, что ребёнку плохо в школе.**

Сначала - понять причину

Если ребёнок молчит, не допрашивайте. Вместо «Ну расскажи уже!» лучше спросить:

- Что сегодня было самым интересным?
- Кто сидел рядом?
- В какой момент ты улыбнулся?

Если говорит «Я не хочу идти», не спешите списывать это на лень. Причиной могут быть:

- языковой барьер;
- чувство одиночества;
- страх ошибиться;
- непонимание школьных правил;
- усталость от большого количества новой информации.

Не спешите успокаивать словами

- ✗ «Не плачь.»
- ✗ «Ничего страшного.»
- ✗ «Привыкнешь.»

Лучше сказать:

- «Я вижу, что тебе сейчас тяжело.»
- «Это правда непростой период.»
- «Мы справимся вместе.»

Родители - часть образовательной команды

Если вас что-то беспокоит, обратитесь к классному руководителю: **Class Teacher** в начальной школе (Primary School) или **Form Tutor / Head of Year** в средней школе (Secondary School).

Полезно спрашивать:

- Как ребёнок чувствует себя на уроках?
- Общается ли он с другими детьми? Есть ли друзья?
- Нуждается ли он в дополнительной языковой поддержке?
- Замечаете ли вы прогресс?

Не бойтесь писать учителю: лучше задать вопрос раньше, чем ждать несколько месяцев.

Из лучших побуждений - но это усиливает тревогу

- ✗ «Все справляются и ты справишься.»
- ✗ «Не придумывай.» / «Перестань переживать.»
- ✗ «Вот выучишь английский, тогда всё будет хорошо.»
- ✗ «Не позорь нас.»

Лучше говорить:

- ✓ Я понимаю, что сейчас сложно.
- ✓ Ты уже многому научился.
- ✓ Ошибаться абсолютно нормально.
- ✓ Я рядом.

Как поддерживать язык и уверенность

Не пытайтесь превращать каждый вечер в дополнительные уроки. Гораздо полезнее:

- ежедневно читать хотя бы 10–15 минут;
- смотреть мультфильмы или детские передачи на английском;
- хвалить за попытки говорить, а не только за правильность;
- сохранять родной язык в семье - это поддерживает общее развитие ребёнка и, по данным исследований двуязычия, помогает, а не мешает осваивать английский.

Главное - **регулярность, а не количество занятий.**

Стоит поговорить со школой или врачом, если ребёнок:

- категорически отказывается ходить в школу;
- ежедневно плачет перед школой;
- полностью избегает общения;
- перестал есть или плохо спит длительное время;
- постоянно жалуется на боли без медицинской причины;
- резко потерял интерес ко всему, что раньше нравилось;
- говорит, что чувствует себя одиноким или ненужным.

Британские школы уделяют большое внимание эмоциональному благополучию учеников - это направление называется **pastoral care** и включает классного руководителя, pastoral lead, а иногда и школьного психолога (school counsellor).

Проверьте себя

- ✓ Я не сравниваю ребёнка с другими детьми.
- ✓ Я не жду идеального английского через месяц.
- ✓ Я замечаю даже маленький прогресс.
- ✓ Я регулярно интересуюсь не только оценками, но и эмоциями ребёнка.
- ✓ При необходимости я общаюсь с учителем.
- ✓ Мы сохраняем спокойную атмосферу дома.
- ✓ Я помню, что адаптация является процессом, а не экзаменом.

ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ ЗАПОМНИТЬ

У каждого ребёнка свой темп адаптации

Кто-то начинает чувствовать себя уверенно уже через несколько недель, а кому-то требуется несколько месяцев. Это не говорит о способностях ребёнка и не означает, что он «не справляется».

Самое важное, что могут дать родители в этот период, - ощущение безопасности, принятия и уверенность в том, что рядом есть взрослый, который поддержит независимо от того, насколько быстро идёт адаптация.

Данный материал носит информационный характер. Он не является юридической, медицинской или психотерапевтической консультацией и не заменяет индивидуальные рекомендации школы, врача или других специалистов. Для принятия решений по конкретной ситуации обращайтесь к классному руководителю, школьной администрации или врачу/GP.

BRIDGE
• GENERATION •

BRIDGE GENERATION LTD

Контакты и реквизиты

Company number: 17461388

Private company limited by shares

Registered in England and Wales

Registered office:

4 Sutton Park Road, Sutton, SM1 2GB, United Kingdom

hello@bridgegeneration.co.uk

Instagram: [@bridgegeneration_uk](https://www.instagram.com/bridgegeneration_uk)

Telegram: [@bridgegeneration](https://www.telegram.com/@bridgegeneration)

Написать в WhatsApp

Контакты и реквизиты обновлены 15 сентября 2026 года.

Основной материал гайда сохранен в авторской редакции.

Даты проверки сведений указаны в самом материале.

Гайд носит информационный характер и не заменяет

индивидуальную консультацию соответствующего специалиста.