

Адаптация – перестройка организма, направленная на приспособление к новым условиям. Адаптация первоклассника к школе может длиться от двух до шести месяцев. Самое трудное время для организма ребенка – первые две-три недели.

Условия возникновения необходимости психологической адаптации ребенка к школе

- **меняется социальная позиция (с дошкольника на ученика);**
- **появляются новые и сложные обязанности;**
- **смена ведущей деятельности (с игровой на учебную);**
- **меняется социальное окружение.**

Виды адаптации.

- **физиологическая**
- **социальная**
- **психологическая**

Физиологическая адаптация

- Первые 2-3 недели обучения получили название **"физиологической бури"**. В этот период дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
- Неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- Период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Физиологическая адаптация

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (признак переутомления). Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Социально-психологическая адаптация

Социально - психологическая адаптация представляет собой процесс активного приспособления, в отличие от физиологической адаптации, которая происходит как бы автоматически. Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. Интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы:

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, выполняют школьные обязанности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

- нарушение сна;
- нарушение аппетита;
- жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- нарушение темпа речи (запинки);

- невротические расстройства;
- астенические состояния (снижение массы тела, бледность, низкая работоспособность, повышенная утомляемость);
- снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость);
- снижение учебной мотивации;
- снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Признаки успешной адаптации

- положительное отношение к школе;
- адекватно воспринимает требования учителя;
- легко усваивает новый учебный материал;
- прилежно выполняет задания без внешнего контроля;
- проявляет самостоятельность;
- имеет хороший статус в коллективе.

Как помочь ребенку?

1. Соблюдайте режим дня.

Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.

2. Проявляйте доброжелательность при проходах ребёнка в школу.

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами, пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований. Встречая ребенка после школы, не приставайте к нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать.

3. Учите ребенка выражать свои чувства.

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.

4. Не требуйте, а предлагайте.

Все, что вы хотите – выражайте в форме предложений и сотрудничества. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

Прежде, чем предоставлять ребенку самостоятельность в связи с переменой его статуса, родители должны заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите со своим первоклассником, за что он теперь отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)

5. Хвалите ребенка.

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.

6. Дайте школьнику возможность самому оценить последствия своих поступков.

Если ребенок совершил какой-то негативный поступок, постарайтесь дать ребенку возможность самому проанализировать последствия своих действий. Когда вы высказываете свое мнение, не оценивайте личность и характер ребенка. Ни в коем случае не давайте никаких диагнозов и прогнозов на будущее.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.

8. Спокойствие, только спокойствие!

Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.

Будем учиться с удовольствием!!!