



## «Адаптация к школе»

Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка, это связано с переходом на новый социальный уровень, сменой привычной среды, деятельности, а так же с кризисом 6–7 лет. Для родителей это следующие трудности: во-первых, именно в этот период требуется их максимальное участие в жизни ребенка; во-вторых, при начале обучения четко проявляются все их недоработки; в-третьих, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей. Адаптация к школе — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам). Немного о физиологической адаптации. Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов: Первые 2–3 недели обучения на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют. Далее — неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением. Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения. Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде, чем упрекать ребенка в лени

## ***Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»***

и отлынивании от своих новых обязанностей, а также вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются.

Теперь поговорим о социально-психологической адаптации. Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному. Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы. Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка: формирование адекватного поведения, установление контактов с обучающимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности. 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. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя. 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. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко «третируют детей», «мешают работать на уроке», их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными. Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем,

**Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»**

недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию. Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. «Перегруженные» дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх «не успеть» и в результате — «жертвуют» качеством любой работы. Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе. Такие школьники часто становятся «отверженными». Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они «задирают» детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, — это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья. Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой деятельности к учебной. Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал **правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода**. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни:

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это нестыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

**Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»**

7. Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.

8. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

9. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

10. Старайся быть аккуратным.

11. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты — неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Большое значение в адаптации ребенка играет режим дня. Конечно, без помощи родителей тут не обойтись. Чтобы ребенку было проще, можно вместе с ним составить план на неделю, и повесить на видное место.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает.

**И напоследок, несколько рекомендаций психолога «Как прожить хотя бы один день без нервогрёпки»**

1. Будьте ребёнком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.

2. Не торопитесь. Умение рассчитать время — Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.

3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

5. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит — не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

***Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»***

6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка. 7. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.

8. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий — 10 минут перерыв.

9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь — наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

10. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то»...

11. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.

12. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу пед. тактики решайте без него.

13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

14. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Надеюсь, что информация об особенностях протекания адаптации к школьному обучению у детей оказалась интересной и полезной для Вас и Вы сможете, учитывая эти сведения, облегчить привыкание своего ребенка к школе, помочь ему в трудную минуту.