* Возрастные особенности первоклассника
* Адаптационный период
* Виды адаптации
* Три основных этапа адаптации
* Особенности адаптации первоклассников
* Адаптация или дезадаптация
* Памятка родителям
* Как понять, что адаптация позади
* Полезные факты об адаптации

Школа - очень важный период, ведь именно в школьные годы ребенок приобретает знания и навыки, которые помогут ему добиться успеха во взрослой жизни, развить профессиональные, творческие и духовные качества.

Даже успешные и активные в детском саду малыши могут воспринять школьный режим тяжело: новый коллектив, строгие требования и необходимость учебы способны стать причиной настоящего стресса.

**Возрастные особенности первоклассника**

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. В детском саду режим дня был организован с учётом игр и отдыха. Даже занятия походили на игру и занимали по времени 15–20 минут. Рядом всегда был воспитатель, готовый прийти на помощь, привычное для ребёнка окружение, тёплая атмосфера.

Возраст 6–7 лет является психологически кризисным (данный кризис является следующим, поле кризиса 3х лет «Я сам»). Возрастает потребность в самостоятельности, активности, инициативе. Ребёнок постепенно теряет детскую непосредственность, свойственную дошкольнику. Теперь он стремится дать эмоционально-смысловую характеристику своим и чужим поступкам. Благодаря этому у малыша формируется самооценка, без которой невозможно становление личности.

Адекватная самооценка помогает ребёнку реально воспринимать свои положительные и отрицательные черты. Положительная самооценка во многом является результатом семейного воспитания, любви и безусловного принятия близкими людьми. В раннем детстве малыш видит себя глазами значимых взрослых: родителей, а позже воспитателей, учителей.

В течение кризисного периода у 6 - 7-летнего человека формируется потребность в новой социальной роли: школьника, ученика. Отходит на второе место игра, на первое выступает учебная деятельность. Ребёнок хочет стать более независимым, перейти на новый уровень в общении с взрослыми.

В возрасте 7 лет также происходит активное развитие таких познавательных процессов, как память, внимание, словесно-логическое мышление.

Все это определяет психологическую готовность ребёнка к школе, которая должна сформироваться к поступлению в первый класс.

**Адаптационный период**

Адаптация ребёнка к школе это сложный путь физического и психологического приспособления к незнакомой обстановке, привыкания к школьной жизни, освоения учебной деятельности.

Ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Ему необходимо выполнять множество новых правил, познакомиться с одноклассниками, построить отношения с учителем. На уроках нужно спокойно и внимательно слушать учителя 40–45 минут, а это бывает для первоклассника просто физически тяжело. На переменах также нужно соблюдать дисциплину, нельзя бегать, кричать. А приходя из школы, ещё и делать домашние задания. Это требует от малыша ответственности, организованности, самостоятельности, которая под силу не каждому.

Практически все первоклассники в какой-то степени испытывают трудности в период привыкания к школьной действительности. Это проявляется в повышенной утомляемости, плохом аппетите, головных болях. Ребёнок может капризничать, часто плакать. Возможны частые перепады настроения, неверие в свои силы, подавленность. Некоторые дети могут проявлять по отношению к окружающим агрессию, злобу. Пропадает желание ходить в школу, может появиться отрицательное отношение к учёбе.

Примерные сроки адаптации от 5 недель до 7 месяцев. Длительность будет зависеть от сложившейся атмосферы в семье, психологических особенностей и характера крохи, уровня его знаний, а также от типа школы и сложности обучающих программ.

**Виды адаптации**

* организационная – это способность приспособится к новому распорядку, обязанностям, школьным правилам;
* учебно-мотивационная – формирование желания учиться, осваивать новые знания и навыки;
* психологическая – нормализация эмоционального самочувствия малыша в разных школьных ситуациях, адекватное восприятие ребенка новой для него социальной роли школьника;
* социальная – формирование адекватного поведения в новой социальной среде, установление нормальных отношений со взрослыми и сверстниками.

**Три основных этапа адаптации**

1. **Ориентировочный**. Малыш осторожно присматривается к незнакомой обстановке, ее условиям и правилам. Он напряжен, может реагировать на новшества ярко и резко. Такой этап занимает около 2-3 недель.
2. **Неустойчивое приспособление**. Ребенок приспосабливается к школе и старается выстроить оптимальное поведение в новых условиях. Реакции меняются на менее эмоциональные. Этап длится 2-3 недели.
3. **Удовлетворительно устойчивое приспособление**. Малыш достаточно уверен в выбранном формате поведения, приходит внутреннее осознание статуса: «Я теперь ученик школы, а это означает, что я должен учиться и вести себя хорошо». Этот последний этап ребенок преодолевает в срок от 5-6 недель до 1 года.

**Особенности адаптации первоклассников**

Адаптироваться к школьным условиям малышу очень сложно без поддержки взрослых. Разъяснения, уточнения, понимание и объятия – те родительские действия, которые необходимы для облегчения и ускорения процесса адаптации в 1-м классе.

Как пройдет адаптация – зависит еще и от обстановки в классе. Если первокласснику интересно и комфортно, он не испытывает страх и тревогу, то быстро привыкнет к школе и ее порядкам. Создать такой дружелюбный климат для каждого ученика – главная цель педагога в адаптационный период. Учитель первоклассников должен сохранять спокойствие, а малышам предоставить возможность осваивать школьные нюансы в удобном темпе и режиме. Очень важно замечать успехи и поощрять учеников, следить за показателями их психофизического здоровья.

Если у учителей или родителей возникает подозрение, что адаптация проходит тяжело или долго, следует обратиться за помощью к психологу или показать ребенка медицинскому специалисту.

**Адаптация или дезадаптация**

Проходят первые школьные месяцы, и дети постепенно вливаются в новую школьную жизнь. Присмотревшись внимательнее, среди первоклассников можно выделить ребят с различными уровнями адаптации:

1. Положительная адаптация. У ребёнка складывается позитивное восприятие школы и учёбы в целом. Он правильно реагирует на требования, выполняет их. Успешно справляется с учебным материалом, может выполнять усложнённые задачи. Ответственен, исполнителен, самостоятелен, инициативен. Отношения с одноклассниками и учителем благоприятные, пользуется уважением в классе. Привыкание к школе происходит в течение сентября — октября.
2. Умеренная адаптация. Ребёнок хорошо относится к школе. Имеет средний учебный уровень, хорошо справляется с материалом, когда учитель наглядно и подробно все объяснит. Может отвлекаться, когда отсутствует контроль. В классе складываются хорошие взаимоотношения со многими ребятами. Адаптация занимает первое учебное полугодие.
3. Дезадаптация (нарушение адаптации). Складывается негативное или равнодушное отношение к школе. Ребёнок может воспринимать учебный материал только с помощью учителя. Задания на дом выполняет время от времени, постоянно отвлекается на занятиях. Часты нарушения дисциплины. Может проявлять высокую агрессивность или, наоборот, тревожность, неуверенность. Трудно сходится с одноклассниками, нет друзей в классном коллективе. В таких случаях полезно проконсультироваться с неврологом, психологом.

Проблема адаптации ребёнка к школе успешно разрешается внимательным и грамотным подходом учителя, школьного психолога. Но самое главное для маленького ученика - любовь, уважение, поддержка родителей.

**Памятка родителям**

**Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе:**

* Выработайте вместе правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Ложиться спать не позднее 22.00, рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.
* Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
* Оборудуйте первокласснику спокойное место для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Дайте ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.
* Следите за правильным рационом ребёнка. Посоветовавшись с врачом, подавайте витаминные препараты.
* Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
* Заранее прививайте малышу навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

**Чтобы психологически адаптироваться к школе:**

* Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
* Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
* Покажите, что вы любите малыша.
* Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
* По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.
* Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать целей.
* Предоставляйте малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
* Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Ищите ответы в психолого-педагогической литературе, приводите примеры из жизни.
* Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.
* Учитель — непререкаемый авторитет.
* Спокойно воспринимайте замечания учителя в адрес ребёнка, внимательно выслушайте, спросите совета.
* Психологически поддерживайте ребёнка: будите его ласковым словом, желайте ему удачи в школе. Встречая после уроков, покажите, как вы рады ему, но не начинайте сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.

## Как понять, что адаптация позади?

Можно считать, что малыш полноценно освоился и адаптировался к школьной среде, если он:

* делится школьными событиями, своими победами и неудачами;
* спокойно спит ночью, а днем активен и любопытен;
* редко болеет;
* не испытывает сложностей в самостоятельном выполнении школьных заданий (в рамках возрастной нормы);
* дружит с одноклассниками и без страха общается с педагогами, знает всех по именам;
* не стесняется обратиться к учителям за помощью;
* знает, где расположены в школе столовая, туалет, раздевалка и без проблем их посещает.

Адаптация ребенка к школе пройдет быстро и безболезненно при правильном взаимодействии учителей и родителей. Успех во многом зависит от эмоционального состояния малыша. Приятный коллектив в школе, новые позитивные знакомства, теплое общение в кругу семьи - все это приведет к решению поставленной задачи. Ребенок максимально быстро адаптируется к новым условиям и примет учебное учреждение как часть своей жизни.

**Полезные факты об адаптации к школе**

|  |  |
| --- | --- |
| Адаптация может длиться до 6 месяцев | Иногда адаптация проходит за несколько недель, но вполне может занять и полгода – это тоже норма. Запаситесь терпением и будьте готовы поддерживать ребенка на протяжении всего времени, которое ему необходимо.  |
| Подготовка ребенка к школе – это не только умение читать и писать | Чтобы ребенок легче адаптировался, он должен быть готов к школе. Это и понимание того, как проходят уроки, и знание школьных требований, и умение выстраивать отношения в коллективе. |
| Обстановка дома влияет на адаптацию к школе | Чем комфортнее и безопаснее ребенок чувствует себя дома, тем быстрее он приспособится к школьным будням.  |
| Правильно выстроенный режим поможет легче пройти адаптацию | Сбалансированное питание, отслеживание нормы сна, ограничение гаджетов, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом – все эти правила здорового образа жизни влияют на состояние нервной системы и на процесс адаптации к новым условиям. |
| Обращаться к специалистам – это нормально | Если вам кажется, что ребенок испытывает трудности с адаптацией к школе, не стесняйтесь обращаться за помощью к классному руководителю, психологу.   |