Адаптация первоклассника к школе

В жизни вашего ребёнка наступил очень важный этап – он пошёл в первый класс. Из беззаботного дошкольника он превращается в ответственного школьника с новыми обязанностями, требующими напряжённого умственного труда и внимания, новыми друзьями, новыми увлечениями. Ко всему этому нужно привыкнуть и научиться жить по новым правилам. От того, как ребёнок проживёт этот первый учебный год, каковы будут его успехи в обучении, как сложатся взаимоотношения с педагогом и одноклассниками во многом зависит и его последующая школьная жизнь. Этот процесс привыкания к новым условиям называется **АДАПТАЦИЯ.**

Адаптация может пройти достаточно комфортно и безболезненно (в норме до полугода), а может и затянуться вплоть до окончания первого класса, сопровождаясь неприятными переживаниями как первоклассника, так и его родителей.

Адаптация к школе идёт в двух направлениях: физиологическом и психологическом.

Организм привыкает работать в новом режиме - *это физиологическая адаптация*. Физиологическая адаптация первоклассников в среднем занимает 1,5-2 месяца.

Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжёлое время для ребёнка. В этот период на все новые воздействия организм ребёнка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечаются скачки артериального давления (что является признаком переутомления). Многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания, становятся капризными.

Следующий этап адаптации - 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.

Слабое здоровье может затруднить адаптацию ребёнка к школе и стать причиной неуспеваемости в дальнейшем. Поэтому, задача родителей – приучать детей к соблюдению режима дня, рациональному питанию, занятиям спортом, ежедневно достаточно времени проводить на свежем воздухе.

Психологическая адаптация ребёнка к школе зависит от многих факторов. Многие родители недооценивают важность этого этапа, однако, именно от их помощи и участия во многом зависит, насколько комфортно он пройдёт.

Вот некоторые рекомендации для родителей первоклассников:

– позаботьтесь о благоприятном психологического климате в семье: сохраняя позитивный настрой и доброжелательное отношение друг к другу легче преодолевать трудности;

– всячески поддерживайте высокую самооценку ребёнка, не скупитесь на похвалу: «как это у тебя хорошо получается!»;

- следите, чтобы ваша критика была конструктивной: указывайте на конкретные ошибки, а не критикуйте работу в целом. Чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребёнка в школе (для первоклассников завышенная самооценка является нормой);

- включите в режим дня ежедневное выполнение домашних обязанностей (покупка хлеба, мытьё посуды, вынос мусора и т. д.). Их может быть немного, но нужно, чтобы дети выполняли свои обязанности постоянно. Приученному к таким обязанностям ребёнку не придётся напоминать, чтобы он убрал свои вещи, вымыл посуду и т. д.;
– интересуйтесь школьными делами вашего первоклассника, просите рассказать, что сегодня с ним произошло интересного. Будет очень хорошо, если вы поделитесь с ним историями и переживаниями из своей школьной жизни;
– старайтесь всегда отвечать на вопросы, которые задаёт ваш ребёнок. Учите его самостоятельно искать ответы в доступных источниках. Учите его мыслить, анализировать, сравнивать, делать выводы;
– поощряйте знакомство и дружбу с ребятами по классу;
– исключите физические наказания, психологическое давление и манипуляции;
– грамотно организуйте контроль за его учебной деятельностью. Контроль должен быть систематическим, а не от случая к случаю и не ограничиваться вопросами: - какие отметки? - выполнил ли уроки? В случае затруднений помощь детям должна оказываться своевременно. В противном случае пробелы в знаниях будут накапливаться, а это отобьёт у ребёнка всякое желание учиться;
– поощряйте ребёнка не только за успехи в учёбе, но и за другие достижения;
– почаще встречайтесь с учителем, советуйтесь с ним, а не устраивайте разборки;
– не обсуждайте учителей в присутствии своих детей;
– старайтесь, чтобы ваша помощь была ненавязчивой и тактичной. Очень важно контролировать не конечный продукт их труда, а сам процесс.
– всячески поощряйте самостоятельность ребёнка. При выполнении домашних заданий не спешите указывать на ошибки, пусть ребёнок найдёт их сам. При выполнении домашних заданий не делайте работу за ученика - так он не научится думать сам. Расскажите ребёнку, какими навыками и знаниями он должен овладеть, чтобы выполнить то или иное задание.

Признаками того, что ребёнок прошёл успешную адаптацию к школе, являются:
- Удовлетворённость процессом обучения. Ребёнку нравится в школе, он уверен в себе и не испытывает чувство страха.
- Ребёнок справляется с учебной программой.
- Ребёнок способен самостоятельно выполнять учебные задания, а при возникновении трудностей прибегать к помощи взрослых только после попыток справиться с задачей самому.
- Удовлетворённость ребёнка межличностными отношениями с одноклассниками и учителями.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, школьного психолога и социального педагога способны помочь первокласснику пройти этап адаптации как можно комфортнее и легче.

Желаем, чтобы адаптация к школьному обучению у всех первоклассников прошла гладко и безболезненно!

Автор: Башмакова Т.В.,
психолог в социальной сфере
Отделения социально-психологической помощи
ГБУ ЦССПСД