АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ.

Психологические аспекты адаптации детей при поступлении в первый класс.

Первый год обучения в школе — чрезвычайно сложный, переломный **период в жизни ребенк**а. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные **учебные занятия.** Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая **статическая нагрузка.**

Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников компьютерными играми, телевизионными передачами, занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что **двигательная активность** ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. **Потребность** же в движении остается большой. Поэтому, все нагрузки в первом классе **необходимо соизмерять** с возможностями и наклонностями Вашего ребенка.

В этот период происходят существенные **изменения в организме** ребенка: быстрая прибавка в росте, изменения в работе сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной и других систем. Это приводит к появлению необычных **внутренних ощущений:** повышенная утомляемость, раздражительность, перепады настроения. При этом даже практически здоровые дети начинают **болеть**, проявляют излишнюю ранимость. Так же происходят и значительные **изменения в характере** (дети начинают проявлять упрямство, негативизм, непокорность), неадекватные изменения в самооценке («Дома я хороший. А в школе — плохой», или наоборот). Наступает новый, сложный период в жизни ребенка. Педагогам и родителям необходимо не только понимать, замечать изменения в поведении ребенка, но и определять, чем они обусловлены, какие действия предпринимать, чтобы избежать конфликтов с ним

Нас, взрослых, **пугает непонятность**, неопределенность происходящего, но, может быть, наши опасения напрасны? Стоит задуматься над тем, что из эгоизма формируется самоуважение, из упрямства — необходимая в жизни настойчивость, из капризов — гибкость переживания, из потребности в похвале — желание понравиться людям и заслужить их хорошую оценку.

Термин «адаптация» имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие **адаптации** непосредственно связано с понятием **«готовность ребенка к школе»** и включает три составляющие: **адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную.** Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам.

Адаптация в целом длится **от двух до шести месяцев** в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! Так кто же, если не Мы, родители, поможем нашим детям слушать и

слышать педагога, подчиняться его требованиям, общаться с детьми. А ведь ребенку надо еще и учиться!!!

Как и чем помочь ребенку?

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать Ваш голос;

Не торопитесь. Умение рассчитать время — Ваша задача. Если Вам плохо это удается, вины ребенка в этом нет;

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

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

Если Вы видите, что ребенок огорчен, молчит—не допытывайтесь, пусть упокоится и тогда расскажет все сам;

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребенка;

После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребенку необходимо отдохнуть. Помните, занятия вечерами бесполезны.

Рекомендации подготовила педагог – психолог
С.Н.Шамрай