**Адаптация первоклассников к школе**

Добрый день, дорогие читатели! Первый год обучения в школе для ребенка очень трудный. Так много изменений в его жизни пришли к нему одним днем. Много нового и неизвестного вокруг. От того как пройдет адаптация к школе будет зависеть настроение ребенка, его отношение к школе, его желание учиться и даже его физическое самочувствие. Как помочь ребенку справится со всеми этими переживаниями, чтобы период адаптации прошел быстро и гладко. Отвечу в этой статье.

Первого сентября с нетерпением ждут не только будущие первоклассники, но и родители. Нам кажется, что наш малыш уже совсем большой, и вот он совсем скоро переступит порог школы и начнется совсем другая жизнь. Он будет читать книги, с удовольствием делать уроки, заниматься. Но, это может произойти не первого сентября, и даже не второго и не третьего. Важно понимать, что процесс адаптации ребенка к школе – это отрезок времени, за который ребенок знакомится и привыкает к новым условиям. И это не один день.

Адаптация к школе: что это такое Это перестройка организма ребенка, приспосабливание к совершенно новым условиям. Эта перестройка происходит как снаружи, так и внутри самого ребенка. Мы ведь помним, что этот период еще совпадает с кризисом 7 лет. Поэтому малышу требуется еще больше сил, чтобы привыкнуть к таким мощным изменениям в его жизни. Ребенок попадает в совершенно новую для него среду. Здесь появляются новые правила, новый порядки, новые взрослые. Нужно оглядеться вокруг. Освоить правила поведения в школе. Малыш осваивает для себя новую социальную роль – «ученик».

Основной вид его деятельности меняется с игровой на учебную. Появляется новая социальная группа сверстников – класс. В которой нужно научиться общаться и взаимодействовать. Виды адаптации к школе Можно выделить психологическую адаптацию, социальную и физиологическую. Психологическая адаптация связана со внутренними изменениями первоклассников. Формирование у них внутренней позиции школьника, перестройка организма в связи с возрастным кризисом, развитие новых уровней психических функций, общее эмоциональное состояние ребенка в этот период. Социальная адаптация ребенка обучает его новой социальной роли. Малыш учится общаться со сверстниками, учителями. Меняются взаимоотношения и с родителями. Ведь он теперь «совсем большой», он уже первоклассник, а значит и отношение к нему другое. Нагрузка на плечи ребенка ложится и на физическом плане. Новый режим, усиленные нагрузки на организм, даже его личностные эмоциональные переживания могут сказаться и на здоровье. Сколько длится адаптация к школе Однозначно на этот вопрос вам никто не ответит. Все очень индивидуально. Это зависит от темперамента ребенка, от его психологической готовности к школьному обучению, от атмосферы в семье, от первой учительницы. Помните, что данный период ещё совпадает с кризисом 7 лет, что накладывает свои «опечатки».

Рассмотрим этапы адаптации

**Острый период:** длится 2-3 недели. Это самое первое время и самые первые впечатления о школе и школьной жизни. Все переживания носят наиболее острый характер. Еще много волнения и тревоги;

**Неустойчивое приспособление** (от 3 нед. до 2 мес.): в этот период ребенок учится пробовать и находить оптимальные решения для себя в новой ситуации. Постепенно привыкает к новой среде, обустраивается;

**Устойчивое приспособление**(от 1 мес. До 3-х): в этот период ребенок вырабатывает для себя оптимальную систему поведения и реагирования на различные ситуации. И это становится для него уже привычным, а значит, он успокаивается и может расслабиться.

Пусть ваш малыш сначала освоится в своем 1 классе. Это касается и введения любых других изменений в его жизнь. Не торопите ребенка. Познавательная активность у малыша активизировалась, его заинтересовал процесс обучения, но даже для ребенка, который был готов к школе, игровая деятельность все еще остается актуальной. Чтобы ему было спокойнее в школе, разрешите первое время брать с собой любимую игрушку, в которую он сможет играть на переменах. Или посадит рядом с собой на первых уроках. В 1 классе не должны задавать домашних заданий, но если какая-то домашняя работа требуется, не торопите малыша с ее выполнением, дайте ему время отдохнуть, поиграть и только потом сесть за выполнение задания. Помогите наладить отношения с одноклассниками. Условием успешной адаптации является выстраивание вашим ребенком дружеских отношений в коллективе. Помогите ему в этом. Пригласите его новых товарищей на совместную прогулку или в гости. Если он сможет общаться с ними и вне стен школы, это будет большим преимуществом и поможет быстрее адаптироваться к школе и даже быть более успешным в учебной деятельности. Радуйтесь успехам и не ругайте за неудачи Процесс обучения без ошибок не обходится. Не надо сразу делать выводы об интеллектуальной неготовности малыша. «Почему ты не понимаешь? Это же так просто! Ты что, глупый?» Услышав это, ребенок может поверить в то, что он неудачник и перестанет к чему-то стремиться дальше. А зачем? Из него же все равно ничего толкового не выйдет?

Помните, в данном случае важен не результат, а сам процесс! Если ваш малыш старается, он проявляет интерес к учебе – похвалите его за это! А если с заданием справиться самостоятельно не получилось, попробуйте сделать его вместе. Мой дом — моя крепость. Создайте дома спокойную атмосферу. Это то безопасное место, где все знакомо и понятно, где ваш малыш может наконец-то расслабится и заняться любимым делом, где его принимают и поддерживают. Помните, дорогие родители, как пройдет эта перестройка вашего малыша под новые условия, зависит и от вас самих. Если что-то в поведении вашего наследника настораживает, или у вас появляются вопросы – не стесняйтесь обращаться к педагогам и специалистам школы.

Успешной вам адаптации!