**АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ.**

Адаптация к школе-длительный процесс, имеющий и физиологические и психологические аспекты. Наиболее остро период адаптации протекает в начале школьного обучения.

 Начало обучения в школе – один из самых сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, но и в физиологическом плане. Меняется вся его жизнь. Новые контакты, новые условия. Новый вид деятельности, новые требования. Напряженность этого периода обусловлена тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов. Специальные исследования показали, что самые обычные виды деятельности школьника вызывают серьезное напряжение ряда физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48%, ответ у доски приводит к учащению пульса на 15-30 ударов, к увеличению систолического давления.

 Выделяют 3 фазы физиологической адаптации:

1-ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий, связанных с началом обучения, все системы организма отвечают бурной реакцией, значительным напряжением.

2 – неустойчивое приспособление, когда организм находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

3 – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

 Взрослым надо понимать, что готовность детей к систематическому обучению различна, различно состояние их здоровья, а значит и процесс адаптации будет различным. Родители не должны интенсифицировать учебную нагрузку. Дети быстро устают и трудно удержать их внимание.

**Первые недели обучения характеризуются** прежде всего низким уровнем и неустойвостью работоспособности, высоким уровнем напряжения сердечно-сосудистой системы, симпатоадреналовой системы, низкими показателями координации различных систем между собой, изменением функционального состояния центральной нервной системы.

Продолжительность всех 3-х фаз адаптации приблизительно 6-7 недель. Однако весь первый год можно считать периодом неустойчивой и напряженной регуляции всех систем организма.

Успешность Адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребенка.

**Выделяют группы детей с легкой Адаптацией, Адаптацией средней тяжести и тяжелой.**

При легкой адаптации состояние напряженности компенсируется в течение 1 четверти; При адаптации средней тяжести – в течение 1 полугодия; тяжелой – в течение года.

Легкая Адаптация: хорошо вливаются в коллектив, осваиваются в школе, хорошее настроение, доброжелательны.

Средней тяжести Адаптация: поведение не соответствует требования школы, играют на уроках, тяжело принять ситуацию общения с учителем, сложности в контактах с детьми.

Тяжелая Адаптация: негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, их реакции непредсказуемы. На них жалуются дети, родители, учителя.

Почти у всех детей в начале школьного обучения наблюдаются усиление двигательного возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Дети, посещавшие детский сад, легче адаптируются в школе. Большое значение имеют такие факторы, как особенности жизни ребенка в семье: режим дня, адекватные требования, позиция правильного воспитания.

**Показатели психологической адаптации ребенка к школе:**

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учителем и учениками.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

4.Эмоционально-положительное отношение к школе.

По результатам изучения социально-психологической адаптации на окончание 1 четверти были выявлены обучающиеся с нормальной адаптацией, неполной адаптацией и дезаптацией к школьному обучению (всего в 1-х классах на 20.10.2021г 34человека (из них 3 обучающихся находятся на индивидуальном обучении), 31чел-100%):

1А(учитель Евдокимова М.И) –учатся в классе 11 человек. Зона адаптации- 8 чел (73,0%), зона неполной адаптации- 3 чел (27,0%), зона дезадаптации-0.

1Б(учитель Карчевич О.В) –учатся в классе 10 человек. Зона адаптации- 10чел (100%),

1В(учитель Каткова Е.В) –учатся в классе 9 человек. Зона адаптации- 8 чел (73,0%), зона неполной адаптации- 3 чел (27,0%) зона дезадаптации-0.

Родителям нужно внимательно наблюдать за состоянием детей в период Адаптации.

**Советы родителям в период адаптации первоклассников**

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

11. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение рекомендательных заданий, если таковые есть, лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

12. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Как помочь ребенку?**

1.В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.

2.Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.

3.Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.

4.Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

5.Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.

6.Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

7.И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

8.Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.

Школьная психологическая служба.