**Адаптационный период в 1 классе**

Что такое адаптация вообще? Это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей. При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения.

Это очень сильный стресс для ребенка. Наряду с такими чувствами как гордость, радость, волнение, есть такие эмоции как тревога, растерянность, напряжение.

Ведь:

* *В отличие от детского садика, где дошкольники считались самыми старшими детками в коллективе, первоклассники являются младшими учениками.*
* *В детском саду у ребенка был щадящий режим дня, тогда как в школе четкий распорядок и строгая дисциплина.*
* *Появилась необходимость перейти от игровой к учебной познавательной деятельности.*
* *Появляется более строгая система требований.*
* *Вокруг первоклассника появляется много новых людей, как среди взрослых, так и среди детей, с которыми необходимо устанавливать связи*.

Некоторые школьники в этот момент могут быть шумными, крикливыми, капризничать, отвлекаться на уроках. Другие же наоборот очень скованны, робки, держатся незаметно, при малейшем замечании или неудаче плачут.

Адаптация первоклассника может длиться от двух недель до полугода. Продолжительность периода зависит от таких факторов: индивидуальных особенностей ребенка; [уровня готовности к школе](http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4534); степени развития социальных навыков.

Если говорить о причинах школьной дезадаптации. То можно выделить несколько основных:

* 1. *Несформированность «внутренней позиции школьника».* О наличии внутренней позиции можно говорить в том случае, когда ребенок действительно хочет учиться, а просто ходить в школу.

Критерии сформированности внутренней позиции школьника:

- положительное отношение к школе, чувство необходимости учения, т. е. в ситуации необязательного посещения школы ребенок продолжает стремиться к занятиям;

- проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;

- предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома, положительное отношение к школьной дисциплине, направленной на поддержание общепринятых норм поведения в школе; предпочтение социального способа оценки своих знаний — отметки дошкольным способам поощрения (сладости, подарки)

* 1. *Слабое развитие произвольности*. То есть дети слабо умеют подчинять свои действия правилам, не умеют ориентироваться на заданную систему требований; не умеют слушать говорящего и точно выполнять задания, предлагаемые в устной форме.
  2. *Недостаточное развитие учебной мотивации*. То есть у ребенка нет стимула воспринимать и старательно выполнять учебные задания. Отсутствуют мотивы достижения.
  3. *Нежелание подчиняться новым правилам школьной жизни*. Это приводит к повышению психологического напряжения. Ведь порой новые правила идут в разрез с желаниями ребенка (хочет спать – надо вставать, хочет играть, бегать – надо сосредоточенно сидеть на уроке). Готовность подчиняться правилам напрямую зависит от сформированности «внутренней позиции школьника».
  4. *Трудности в общении с учителем*. Эти трудности могут возникать в следствие опять же несформированности «внутренней позиции школьника», отсутствии учебной мотивации.
  5. *Недостаточная развитая способность к взаимодействию с другими детьми.* Только соответствующий уровень развития общения детей со сверстниками позволяет адекватно действовать в условиях коллективной деятельности. Общение со сверстниками тесным образом связано с таким важным элементом учебной деятельности, как учебное действие. А овладение общими действиями дает ребенку возможность усваивать общий способ решения целой категории задач. Обычно трудности с общением возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно если ребенок единственный в семье. Они ожидают от одноклассников и учителей такого же отношения, к какому они обычно привыкли. Поэтому для ребенка часто становится стрессом изменение ситуации, когда он осознает, что учитель одинаково относится ко всем ребятам, не делая снисхождения ему и не выделяя его своим вниманием, а одноклассники не собираются признавать его лидером, уступать ему.
  6. *Специфическое отношение к себе, своим возможностям*. Учебная деятельность предполагает высокий уровень контроля, который должен базироваться на адекватной оценке своих действий. Для того чтобы суметь адаптироваться к изменившимся условиям жизни, ребенку необходимо иметь положительное представление о себе. Дети с отрицательной самооценкой склонны в каждом деле находить непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже сходятся со сверстниками, учатся с явным напряжением.
  7. *Завышенные требования со стороны родителей*. Из разряда «А вот я в твое время…» Нормальные средние успехи воспринимаются родителями как неудача. Реальные достижения не оцениваются, не учитываются, чтобы «не перехвалить» ребенка. В результате растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка. Очень часто чтобы добиться «лучших» результатов родители увеличивают нагрузки, чрезмерно контролируют ребенка. Это приводит к еще большему торможению в развитии.
  8. *Состояние здоровья и уровень физиологического развития*.

Для того чтобы ребенок успешно справлялся со школьной нагрузкой, организм должен быть функционально готов. Есть три простых, правда, достаточно грубых критерия. Первый, показывающий степень морфологической зрелости мозга ребенка. Ребенок должен легко дотянуться левой рукой до правого уха через темечко. Малыш 4–5 лет с таким заданием не справится, потому что пропорции тела у него таковы, что голова большая, а ручки еще короткие. А если произошел полуростовой скачок, то ребенок дотянется, и, скорее всего, морфологически он тоже созрел. То есть структуры головного мозга созрели.  Еще показатель зрелости – смена молочных зубов. От 4 до 10 постоянных зубов должно быть у ребенка к моменту поступления в школу. И третий критерий – вес не менее 23 килограммов. Считается, что совсем хрупкий и мелкий ребенок не сможет справляться со школьной нагрузкой. Он и инфекциями детскими будет чаще болеть, пропускать занятия, отставать. У таких детей низкая работоспособность, повышенная утомляемость.

Также говоря о готовности организма, хочется уточнить, что в целом соответствующие вышеописанным параметрам, но соматически ослабленные дети, то есть имеющие хронические заболевания, состоящие на учете у специалистов, начинают болеть уже в первый месяц обучения, не выдерживая школьную нагрузку. Им также будет непросто даваться обучение.

В заключение если говорить о неких общих рекомендациях по адаптации первоклассников. В самом распространенном значении, как уже было сказано ранее, школьная адаптация – это приспособление ребенка к новой системе социальных условий. Но это с одной стороны. С другой стороны адаптация - это, в том числе, и создание условий для последующего развития. Адаптировать ребенка – значит приспособить его к развитию. И вот несколько светов:

*- Самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.* Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! 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.

*- Ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.* Если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителю, все трения должны оставаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

*- Помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.* Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам.

*- Помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни*. Помогите школьнику научиться засыпать и просыпаться в одно и то же время. Не торопите его по утрам, собираясь в школу, ведь умение рассчитывать время на данном этапе - задача родителей. После школы не заставляйте сразу садиться за уроки. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. В этот период жизни школьника резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка. 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.

*- 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. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Это подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за ребенком право на индивидуальность. Помните! ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы.