**«Первые трудности или как проходит адаптация детей в школе»**

Начало школьного обучения – сложный и важный этап в жизни любого ребёнка. Одни достаточно легко и быстро привыкают к школьной атмосфере, другие мучительно входят в новую жизнь, испытывая сильнейшее душевное напряжение и тем самым осложняя свои отношения с близкими людьми. В среднем привыкание ребёнка к школе имеет продолжительность от 3 месяцев до полутора лет. Этот период и принято называть адаптационным. Механизмы адаптации ребёнка к школе имеют многообразие аспектов. Традиционно наиболее значимыми, считается физиологическая и социально - психологическая адаптация к школе.

**Физиологическая адаптация:**

Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап – 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. Продолжительность всего периода адаптации приблизительно 5 – 6 недель, а особо сложными являются 1 и 4 недели (но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны).

**Условия социально - психологической адаптации ребёнка к школе:**

1) Меняется социальная позиция ребёнка: из дошкольника он превращается в ученика. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса: «Я уже ученик!», готовность к выполнению стоящих перед ним задач помогают ребёнку принять требования учителя, касающиеся его поведения, отношений со сверстниками, подчиниться новому режиму дня, распорядку занятий, иерархии дел и т.д.

Несмотря на то, что выполнение новых правил достаточно трудно, воспринимаются они учеником как общественно значимые и неизбежные. Учитель выступает представителем общества: он задаёт требования и нормы, ориентирует ребёнка в том, как ему себя вести, что и как делать.

2) У ребёнка происходит смена ведущей деятельности. До начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой. С приходом в школу они начинают овладевать учебной деятельностью: школьники должны «научиться учиться», т.е. запоминать учебный материал, формулировать ответ, решать задачу. Основное психологическое различие игровой и учебной деятельности состоит в том, что игровая деятельность является свободной, ребёнок играет тогда, когда он хочет играть. Напротив учебная деятельность построена на основе произвольных усилий ребёнок. Он становится обязанным делать то, что ему не всегда хочется делать; он должен произвольно контролировать своё поведение, стабильно держать активное внимание на уроке. Следует отметить также и то, что собственно переход ребёнка от игровой деятельности к учебной осуществляется не по его воле, не естественным для него путём а как бы «навязано» ему с верху от взрослых. Этот переход общественно задан для ребёнка и - хочет он или не хочет, готов или не готов, - он обязан и вынужден сменить свои занятия и, по существу, весь «способ жизни».

3) Умение выстраивать социальные отношения со сверстниками, учителями.

От отношения учителя к ребёнку зависит успешность его дальнейшего обучения в школе. Опыт консультирования показывает, что дети, которых с самого начала «не полюбили» учителя начальных классов, в последствие плохо учатся, агрессивны или не уверены в себе, склонны к асоциальным поступкам. Как правило, учитель для ученика – высший авторитет, которому на первых порах уступает даже авторитет родителей. Недаром многие родители, пытаясь чего-то добиться от ребенка, просят именно педагога оказать им в этом помощь. От отношения учителя к ученикам на этом начальном этапе адаптации к школе во многом зависит то, как будут складываться взаимоотношения учитель - ученик, отношения, определяющие в значительной степени психологическую адаптацию ребёнка к школе.

Учебная деятельность носит коллективный характер, именно поэтому ребёнок должен обладать определёнными навыками общения со сверстниками, умением вместе работать. Большинство детей быстро знакомятся, осваиваются в новом коллективе, работают вместе, и всё-таки элемент соревновательности, конкурентности доминирует в совместной работе. Некоторые долго не сближаются с одноклассниками, чувствуют себя одиноко, неуютно, на переменке играют в сторонке или жмутся к стенке.

4) Семейная ситуация, в которой оказывается ребёнок в начале своего обучения в школе, имеет большое значение.

Напряжение, эмоционально дискомфортная обстановка в семье отрицательно влияет на самочувствие школьника. В практике нередки были случаи, когда трудности ребёнка в адаптации к школе были связаны с отношением родителей к школьной жизни, школьным успехам ребёнка. Это, с одной стороны, страх родителей перед школой, боязнь, что ребёнку в школе будет плохо (довольно типичным является, например, такое высказывание: «Будь моя воля, ни за что не отдала бы его в школу, мне школа до сих пор в страшных снах снится»), опасения, что ребёнок будет болеть. С другой стороны, это ожидания от ребёнка только очень высоких достижений и активное демонстрирование ему своего неудовольствия тем, что он с чем-то не справляется, чего-то не умеет.

Наблюдения за школьниками первых классов показывают, что социально-психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. По данным М. М. Безруких можно условно выделить три группы детей.

Первая группа детей (50-60%) адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения, т. е. примерно за тот же период, когда проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им ещё трудно выполнять все требования правил поведения: хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, и т. п. Но к концу октября трудности этих детей, как правило нивелируются, отношения нормализуются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом – он становится учеником.

Вторая группа детей (25-35%) имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, с детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, они не реагируют на замечания учителя или реагируют слезами, обидами. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа (12-18%) – дети, у которых социально- психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: они «мешают работать в классе», «третируют детей».

Психологическая поддержка ребенка во время школьного обучения – проблема важная и большая. Много говорится о психологической готовности ребёнка к школе и не учитывается фактор готовности родителей к новому школьному этапу жизни их ребёнка. Главная забота родителей – поддержание и развитие стремления учится, узнавать новое. Например, вы встречаете ребёнка после окончания уроков вопросом: «Что было интересного в школе?», «Ничего интересного», - отвечает. «Так не бывает. Ты же узнал что-то новое, чему-то удивился, что-то тебя поразило». Ребёнок напрягается, вспоминает, что же интересного было, и, может быть, не сразу, но вспомнит какой-нибудь эпизод урока или прочитанное в учебнике, а может быть, опишет забавную сценку случившуюся на перемене. Ваше участие и ваш интерес положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребёнка.

Сдерживайтесь и не ругайте школу и учителей в присутствии ребёнка. Нивелировка их роли не позволит ему испытать радость познания.

Не сравнивайте ребёнка с одноклассниками, как бы они ни были вам симпатичны или наоборот. Вы любите ребёнка таким, какой он есть, и принимаете таким, какой он есть, поэтому уважайте его индивидуальность.

С пониманием относитесь к тому, что вашего ребёнка что-то не будет получаться сразу, даже если это кажется вам элементарным. Запаситесь терпением. Помните, что высказывания типа: «Ну сколько раз тебе нужно повторять? Когда же ты, наконец, научишься? - кроме раздражения и отчуждения с обеих сторон, ничего не вызовут. Хорошо, если ребёнок в трудный первый год учёбы будет ощущать поддержку. Ваша вера в успех, спокойные, ровные отношения помогут ребёнку справиться со всеми трудностями.

**Правила для родителей: «Как помочь ребенку адаптироваться к школе»**

Постарайтесь не отправлять ребёнка одновременно в первый класс и какую-либо секцию и кружок. Само начало школьной жизни считается тяжёлым стрессом для 6 – 7 летних детей. Если ребёнок 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 ребёнка, начинает водить его туда за год до начала учёбы или со второго класса.

Помните, что ребёнок может концентрировать внимание не более 15 – 20 минут. Поэтому, когда вы будите делать с ним уроки, через каждые 15 -20 минут необходимо прерываться и давать ребёнку физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Организуйте ребёнку рабочее место. Садитесь за уроки в одно и тоже время. Находитесь рядом с ребёнком во время приготовления им уроков с целью контроля, чтобы не отвлекался. Не ругайте за исправления – это первая форма самоконтроля.

Выбирая время для занятий, учитывайте тот факт, что работоспособность человека в течение суток изменяется и имеет форму М-образной кривой, которая называется «физиологическая кривая работоспособности». Самым оптимальным считается два временных промежутка с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов.

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.

Больше всего на свете в течение первого года учёбы ваш ребёнок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у ребёнка складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, что из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его.

Принуждение в семье создаёт атмосферу разрушения личности ребёнка. Признавайте право ребёнка на ошибки. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Хоть иногда ставьте себя на место своего ребёнка, и тогда будет понятнее как вести себя с ним.