**Особенности адаптации первоклассников**

|  |
| --- |
| Адаптация — это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме -это и есть физиологическая адаптация.  В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.  — Первые 2-3 недели называют **«физиологической бурей»** или **«острой адаптацией»**. Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.  — Следующий этап адаптации — **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.  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! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых — значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.  Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.  Продленка для первоклассников — мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. И не всегда этот выход — продленный день. Многих деток сейчас забирают из школы няни. Найти пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать наше чадо, достаточно несложно. Бывают и вовсе интересные варианты. На одном родительском форуме мама с восторгом рассказывает, как их семью выручает четырнадцатилетний подросток, сын их друзей. Он забирает девочку-первоклассницу из школы после шестого урока (до трех часов, пока мальчик учится, она обедает и гуляет с группой продленного дня), водит в кружок, кормит, помогает делать уроки и с рук на руки сдает родителям, вернувшимся с работы. И платят они ему по 150 рублей в день, и все довольны!  После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания — те самые, которых по закону в первом классе не должны задавать! — вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.  Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.  ***Родители говорят:****«Психолог, все это ясно, как день, и всем давно известно!»*  — Известно — да. Выполняется — нет. По данным исследований, первоклассник недосыпает полтора-два часа. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится.  Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол — и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению.  С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым.  Но если родители не хотят быть готовыми к тому, что любимое чадо станет хворым и Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном — все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.  Почаще спрашивайте чадо, удобно ли ему сидеть за партой, все ли видно на доске. Очень и очень часто маленькие школьники, не видя написанного на доске, молчат, стесняясь признаться в этом учительнице. Так что это наше дело, дорогие родители — следить за здоровьем ребенка, за комфортностью пребывания его в школе — даже в мелочах! Вернее сказать, мелочей в первом классе нет. Все работает либо на здоровье, либо на болезнь. **«Физиологические условия адаптации ребенка к школе».**  Изменение режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличение физической нагрузки.  Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, соз­дание условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.  Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение правил освещения рабочего места.  Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.  Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.  Организация правильного питания ребенка.  Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.  Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка, как главных качеств сохранения собственного здоровья.  **Обсуждение вопроса «Психологические условия адаптации ребенка к школе».**  Создание благоприятного психологического климата в отноше­нии ребенка со стороны всех членов семьи.  Роль самооценки ребенка в адаптации к школе (чем ниже само­оценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).  Первое условие школьного успеха — самоценность ребенка для его родителей.  Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьно­му дню.  Неформальное общение со своим ребенком после пройденного школьного дня.  Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения с ними после школы.  Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, кри­тики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (ба­бушек, дедушек, сверстников).  Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.  Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к школе, быстро теряют к ней интерес, если чувствуют со стороны взрослых насилие, сарказм и жестокость.  Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельно­стью.  Поощрение ребенка и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Развитие самоконтроля и самооценки, самодостаточности ребенка.  **Правила, которые помогут ребёнку в общении.**  Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку, и, с их помощью, готовить ребенка к взрослой жизни.  Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.  Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.  Не дерись без причины.  Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вме­сте, это нестыдно.  Играй честно, не подводи своих товарищей.  Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.  Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.  Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отме­ток не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обяза­тельно у тебя будут.  Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.  Старайся быть аккуратным.  Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.  Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты — неповтори­мый для самого себя, родителей, учителей, друзей! |