

Адаптация к школе

Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам называется **адаптацией**. Основными показателями благоприятной психологической адаптации являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Состояние здоровья - один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность процесса адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения.

Легче всего адаптация к школе протекает у здоровых детей, а тяжелее всего – у часто болеющих детей и детей, имеющих хронические заболевания в компенсированном состоянии.

Наиболее острый (сложный) период психологической и физиологической адаптации первоклассника продолжается четыре-шесть, а у ослабленных – до восьми недель (**с 1 сентября по 15 октября**). Большая часть детей адаптируется к школе за первые 1-2 месяца. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят новых друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками. Они с желанием и без видимого напряжения выполняют свои школьные обязанности.

Однако почти треть первоклассников имеют более длительный период социально-психологической адаптации. Их поведение еще не полностью соответствует требованиям школы, школьной дисциплины. Отвлечение, игра на уроке для них - обычное дело.

Успешность процесса адаптации ребенка к школе во многом зависит от поддержки со стороны учителя и родителей, положительной оценки его стараний (даже если успех невелик). Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают привыкание к школе.

Следующим этапом нарастания утомления и сниженной работоспособности является конец второй четверти – примерно **с 20 декабря**. У многих детей, даже не имевших серьезных школьных проблем в начале года, резко снижается умственная работоспособность. Они перестают справляться с теми заданиями, которые раньше для них не представляли труда, становятся рассеянными, невнимательными.

Еще один непростой период в течение первого учебного года – середина третьей четверти. Не случайно в **феврале** организуются дополнительные каникулы.

Анализируя все эти сложные периоды в течение первого учебного года, нетрудно убедиться, что весь первый год обучения – фактически год адаптации, год сложный, напряженный для каждого ребенка. Для тех же, у кого есть школьные проблемы, он сложен вдвойне. И учителю, и родителям необходимо уметь внимательно наблюдать за состоянием и поведением детей в период адаптации, чтобы вовремя заметить неблагоприятные изменения и предотвратить срыв адаптации. Наиболее важные факторы, облегчающие адаптацию к школе всех детей - это рациональная организация учебных занятий и рациональный режим дня.

Режим дня учащихся 1 класса должен предусматривать:

- полноценный ночной сон (не менее 10-11 часов);
- активный отдых (прогулки) на свежем воздухе (не менее 2,5 часов);
- дневной сон (для ослабленных детей) (1-1,5 часа);
- свободное время (игры, чтение, любимые занятия, телевизор, компьютер) (не менее 1,5 часа);
- время на гигиенические процедуры и самообслуживание (не менее 1,5 часа);
- время на еду (4-5 раз) (не менее 1,5 часа);
- учебные занятия + дорога в школу (4-5 часов);
- домашние занятия (до 1 часа);
- дополнительные занятия (музыка, спорт и т.п.) (до 1 часа).

Литература: Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе. – М. : Эксмо, 2009.