

## **Особенности адаптационного периода у первоклассников: рекомендации психолога родителям**

Первый год обучения в школе – это довольно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка более напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и удержания правильной рабочей позы.

Для некоторых первоклассников, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, готовая усваивать школьные нормы обучения и поведения. В то же время именно в 1ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, родителям необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Как уже говорилось, начальный период обучения достаточно труден для всех детей, поступивших в школу. В ответ на новые повышенные требования к организму первоклассника в первые недели и месяцы обучения могут появиться жалобы детей на усталость, головные боли, возникнуть раздражительность, плаксивость, нарушение сна. Снижаются аппетит детей и масса тела. Случаются и трудности психологического характера, такие как, например, чувство страха, отрицательное отношение к учебе, учителю, неправильное представление о своих способностях и возможностях. Описанные выше изменения в организме первоклассника, связанные с началом обучения в школе, некоторые зарубежные ученые называют "адаптационной болезнью", "школьным шоком", "школьным стрессом".

*К трудностям, связанным с фактом поступления детей в школу, обычно относят:*

- трудности, связанные с новым режимом дня (наблюдается отставание в развитии уровня произвольной регуляции поведения, организованности);
- трудности адаптации ребенка к классному коллективу (наиболее выражены у тех, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах);
- трудности во взаимоотношениях с учителем;
- трудности, обусловленные завышенными требованиями со стороны взрослых.

Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель до полугода.

**По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.**  
**Первая группа** детей адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей. У них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестны и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них все же отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября трудности этих детей, как правило, преодолеваются, ребенок полностью осваивается и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом.  
**Вторая группа** детей имеет более длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается. Дети не могут принять новую ситуацию

обучения, общения с учителем, детьми. Такие школьники могут играть на уроках, 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** - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями. У них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций, они с большим трудом усваивают учебные программы. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя: они "мешают" работать в классе.

#### **Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?**

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу.

Самый важный результат такой помощи — это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя). Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточным любви, тогда школа не является проблемой. Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает, - хвалите его деятельность, работу (мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором т.д.). **И самое главное — это доброе, любящее, открытое, доверительное общение с ребенком.**

Безусловно, для облегчения адаптации первоклассников должен быть организован **рациональный режим дня**. В режиме дня детей следует предусмотреть время спокойного отдыха после обеда, возможна организация **дневного сна** для детей. Продолжительность ночного сна первоклассников должна составлять не менее 9,5 часа, а игры на компьютере и просмотр телепередач не должны превышать 1 час в день. рекомендуется не более двух кружков при общей продолжительности занятий не более 6 часов в неделю.

Приспосабливаясь к школе, организм ребенка мобилизуется. Но следует иметь в виду, что степень и темпы адаптации у каждого индивидуальны, поэтому каждому ребёнку требуется помощь и большое терпение со стороны всех окружающих взрослых.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

Рамзия Шайхулловна Яруллина, педагог-психолог полилингвального комплекса Адымнар