

## АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКА К ШКОЛЕ

Костюшкина Ю.А.

Казенное общеобразовательное учреждение Воронежской области  
«Павловская школа-интернат № 2 для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»  
структурное подразделение «Служба по устройству детей в семью»

Некоторые родители рассуждают примерно так: «Наше дело накормить, напоить, а школа научит!». Это заблуждение, как и то, что образование заканчивается с получением диплома. Человек должен учиться всегда.

Школа заманчивая, «взрослая», загадочная. Восторженные интонации родителей «Ты скоро пойдешь в школу!» укрепляет уверенность в том, что учиться весело и увлекательно. Но редко взрослые осознают реальную трудность и сложность школьного обучения. Не только учебы, а всего комплекса нагрузок – интеллектуальных, эмоциональных и физических.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей. Это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка. Приспособление (или адаптация) происходит не сразу. Это длительный процесс. Оптимальное время для адаптации детей к школе – 1,5 – 2 месяца. Некоторые проходят этот сложный период дольше – 3 – 4 месяца. При крайних случаях – весь учебный год.

Различают физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

В физиологической адаптации выделяют три основных этапа:

1. Ориентировочный этап – длится 2-3 недели. Системы организма ребенка отвечают бурной реакцией и напряжением.
2. Неустойчивое приспособление – длится 3-4 недели. Организм находит оптимальные варианты реакций на эти воздействия.
3. Устойчивое приспособление – длится 5-9 недель. Организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку.

В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит от 2 месяцев до полугода. Физиологическая адаптация во многом определяется состоянием здоровья ребенка.

Психологическая адаптация детей к школе не менее важна. Именно от этого зависит, насколько ребенок готов принимать и понимать новые задачи, а также его желание учиться и понимать знания. Психологическая адаптация тесно связана с психологической готовностью ребенка к обучению. Свидетельством успешной адаптации служит продуктивность в учебной деятельности и внутреннее состояние ребенка, его эмоциональное самочувствие, наличие или отсутствие внутренней напряженности.

При поступлении ребенка в школу, в его жизни появляется много новых людей и появляется новая социальная роль. Первоклассник должен обладать навыками общения со сверстниками, умением работать вместе и действовать сообща, уметь строить дружеские отношения. Положительные эмоции, которые ребенок получает от общения со сверстниками, ускоряют и облегчают его социальную адаптацию. Также, первоклассник должен быть готов выполнять поставленные перед ним новые школьные задачи, уметь принимать новые требования, соблюдать правила и нормы поведения, режима дня и т.д. Важным условием социальной адаптации детей служат одинаковые требования школы и родителей.

Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрепки».

1. Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитывать время – Ваша задача.
3. Не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
4. Встречая ребенка после школы, дайте ему немного расслабиться.
5. Если Вы видите, что ребенок огорчен – не допытывайтесь, пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

6. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку». Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребенка.
7. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий, 10 минут перерыв.
8. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому.
9. В общении с ребенком старайтесь избегать условий «Если ты сделаешь, то...».
10. Найдите в течение дня время, когда будете принадлежать только ребенку.
11. Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех взрослых в семье. Все разногласия решайте без него.
12. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это показатели переутомления.
13. Даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Все это поможет успокоит ребенка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Сопровождение ребенка в период школьной адаптации проблема не из легких. Этот процесс сложен и индивидуален и трудно дать точные рекомендации. Решать проблемы, связанные с адаптацией, необходимо комплексно, а не односторонне.

#### **Литература:**

1. Безруких М.М., Ефимова С.П., Князева М.Г. Как подготовить ребенка к школе и по какой программе лучше учиться? – М.: 1994. 155 с.
2. Буре Р.С. Готовим детей к школе. - М.: 2001. 96 с.
3. Ковинько Л.В. Воспитание младшего школьника: Пособие для студентов средних и высших пед. учебных заведений, учителей начальных классов и родителей. – М.: 1998. 288с.