



Первые дни в школе

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Физиологическая адаптация.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

- 1) 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, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
- 2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- 3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика.

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, даже могут дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, при малейшей неудаче плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей. Увеличивается количество заболеваний, которые называют функциональными отклонениями. По наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти.

Дети, имеющие постоянные сложности со здоровьем, в школе часто быстрее утомляются, работоспособность их снижена.

Социально-психологическая адаптация.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Не обязательно указанные признаки трудности адаптации к школьным условиям проявятся у вашего ребенка. Часть детей привыкает к школе очень быстро и безболезненно, кому-то этот процесс дается не так легко. Однако теперь вы знаете, что указанные трудности – явление временное и связано со сменой образа жизни ребенка.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе.

В практике нередки случаи, когда трудности адаптации ребенка в школе связаны с **ОТНОШЕНИЕМ** родителей к школьной жизни ребенка.

Это, с одной стороны, **страх родителей перед школой**, боязнь, что ребенку в школе будет плохо.

Мудрые родители воспринимают начало обучения ребенка в школе с чувством радости от того, что из ребенок переступил порог Храма Знаний и получил возможность соприкосновения с Истиной. Самое важное - это создать у ребенка **положительное отношение к школе, к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ученики, учителя)**. Для ребенка очень важна радость матери, отца по поводу того, что он правильно выполнил то или иное задание, что-то сумел сделать. Да и просто участие, неподдельный интерес к этой новой стороне его жизни имеет огромное значение в первые недели пребывания ребенка в школе.

Большое значение для сохранения той радости, которая бывает у детей, когда они только начинают свою учебу, **имеет атмосфера, царящая в семье**. Хорошие отношения между всеми членами семьи положительно влияют на эмоциональное состояние ребенка, сохранение у него желания идти в школу.

