КАК ПРОИСХОДИТ АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ?

Любая нагрузка, будь то усвоение новых знаний, длительное нахождение в вынужденной сидячей позе, общение в коллективе вызывает напряжение организма. Обычные виды деятельности для школьника становятся серьезным испытанием для физиологических систем. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48 %, а при ответе у доски и контрольной работе пульс учащается на 15 – 30 ударов в минуту, артериальное давление повышается на 15 – 30 мм рт. ст., изменяются биохимические показатели крови.

Адаптация к школе – длительный процесс.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может протекать по-разному. Здесь можно выделить несколько групп по временным рамкам адаптации к школе.

Значительная часть детей (50 – 60 %) адаптируется в течение 2 – 3 месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Второй группе детей (около 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной. Не сразу выполняют нужные требования, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватным способами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

Третья группа детей (примерно 14 %) – школьники, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной адаптации, примерно до 1 года. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием посещать школу и учиться.

Наиболее напряженным для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это ***период острой адаптации***. В это время не перегружайте ребенка дополнительными внешкольными занятиями.

Одним из главных условий, облегчающих адаптацию к школе и обеспечивающих сохранение здоровья ребенка, является правильное распределение времени суток, иными словами, ***организация режима дня***. Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, внеклассные и внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты необходимо соблюдать регулярно, ежедневно в одни и те же часы, чтобы избежать снижения работоспособности, утомления и переутомления.

Очень важно выработать общий стиль отношений к детям у родителей и педагога. Любая проблема межличностных отношений может быть решена в том случае, если мы будем тесно сотрудничать. ***Единство требований*** позволит ребенку избежать некоторых проблем в период адаптации. Ему не придется выбирать между правильным решением родителей и учителя.

Взрослые, все без исключения, всегда безмерно рады успехам своих детей.

Так давайте же постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым ребенком в новом мире, были для ребенка радостными и уверенными. С помощью мудрых педагогов и любящих родителей наш маленький школьник быстро освоит новый интересный мир.