

## АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ ИЛИ КАК ПРИВЫКНУТЬ К НОВОМУ СТИЛЮ ЖИЗНИ

Поход в первый класс для ребенка всегда связан с определенными переживаниями. Меняется режим, появляются новые проблемы, сложности, правила, и это его жизнь на следующие 11 лет. Но сначала всех первоклашек ждет адаптационный период. Он может длиться от 2 недель до нескольких месяцев – *все зависит от того, как малыш переносит этот процесс.*



Родителям обязательно нужно помогать своим детям, поддерживать их. Сейчас нелегкое время для организма вашего маленького школьника. Стресс ведет к снижению иммунитета, а за этим могут последовать частые болезни.

Адаптация детей к школе проходит проще, если учитель понимает, что перед ним еще маленькие дети. Больше интересного материала, игровых методик обучения – *это помогает малышам справиться со страхом перед школой и скорее привыкнуть к новому стилю жизни.*

### Как происходит адаптация.

Адаптация в первом классе — явление совершенно обычное. Не думайте, что с вашим ребенком что-то не так, что он нелюдимый, глупый или недостаточно развитый. Все дети проходят этот этап. Меняется уклад жизни, насильно вводятся новые правила – малыш борется с этим, у него наступает нормальная защитная реакция психики. Отсюда все эти:



*Не хочу в школу.*

*Можно сегодня не ходить?*

*Дети злые, а учителя противные.*

*Учитель специально меня ругает.*

*Я очень устал, не пойду в школу сегодня.*

Ситуация не такая простая, как кажется. Если родители займут жесткую позицию, это только усилит страх школьника. Представьте себе, как этот маленький человечек вдруг осознает, что школа — это не на один день.

Да, праздник первого сентября был красивый, возможно, он получил какие-то подарки... Но потом в школу нужно ходить *еще 10-11 лет*, каждый день. Такие выводы очень пугают детей. Вслед за психологическим стрессом может прийти другая проблема — ослабление иммунитета.

## Три вида адаптации.

Все мы разные и по-разному реагируем на стрессы и изменения внешней среды. Так и адаптация у детей может проходить по трем сценариям. Первый класс — это еще не «настоящая школа», а подготовка к ней. *У детей уходит разное время на привыкание к новым условиям, так что первые две четверти обычно проходят в подготовительном режиме.*

### 1. Легкая адаптация.

Обычно длится не более 1-2 недель. Адаптация этого типа характерна для контактных детей, которым легко завязать знакомство. Это не значит, что адаптационного периода не будет – просто он проходит мягко и длится не так долго.



Кроме того, имеет значение уровень волевого развития. У детей в 6-7 лет оно не всегда достаточное для того, чтобы пересилить все свои «хочу». Хорошо,

если еще до школы малыш посещал кружки, занимался спортом. *Тогда он знает, как привыкать к внешним изменениям среды.*

У детей с легкой адаптацией довольно быстро проходит фаза «школа не нравится». Малыш начинает с оживлением рассказывать дома, что происходило за день, что сказала/сделала учительница. В школе он активен, отвечает на вопросы, тянет руку. *При этом, как и у других детей, по утрам у него могут быть проблемы с ранним подъемом.*

## 2.Средняя.

Такая адаптация будет длиться 1-1,5 месяца. Именно среднему типу адаптации подвержено большинство детей. Для кого-то к концу первого месяца почти все закончится, а кто-то еще покапризничает. Как правило, если спросить такого ребенка о школе, он найдет в ней хоть что-то хорошее. У него не сразу появляются друзья, но постепенно дружеские отношения завязываются.



Из-за того, что адаптация длится довольно долго, начинаются те самые проблемы с иммунитетом. Малыш чаще болеет. И тут получается следующая ситуация: каждый раз, заболевая, он остается дома на 2-3 дня или даже на целую неделю. Соответственно, психика ищет «спасения» в болезнях. И дети чаще простужаются, ведь подсознательно просто хотят остаться дома.

## 3.Тяжелая.

Встречается редко. Тяжелая адаптация может длиться несколько месяцев, вплоть до конца первого класса. В этом случае ребенку чаще всего приходится пройти общение со школьным психологом. *Тяжелая адаптация бывает показанием к домашнему обучению.* Если это происходит, значит, что-то не так с нервной системой или психикой малыша.



У таких детей не получается следовать школьным правилам. Они часто идут на конфликт с одноклассниками, могут обидеть, ударить. Дружить у них не получается, и другие дети их просто игнорируют, боятся. Такой школьник агрессивен не только по отношению к детям, но и ко взрослым. Попытка учителя успокоить его может закончиться истерикой, агрессивным поведением.

Гиперактивным малышам тяжело усидеть на месте, а 30-40 минут урока — настоящая пытка для них. Отсюда проблемы с успеваемостью, которые только сильнее расстраивают детей и их родителей. Если адаптация идет так тяжело, это вредит в первую очередь самому ребенку. Возможно, следует рассмотреть возможность работы с психологом или перехода на домашнее обучение.

### Физический аспект.

Адаптация в первом классе может быть физически тяжелой для неподготовленного крохи. У него появляется тяжелый рюкзак, который нужно носить. Он может первое время очень напрягать неподготовленные мышцы спины.



*Предложите крохе делать утром зарядку: наклоны, приседания укрепят мышцы. Сидеть за партой спокойно несколько часов — это тоже напряжение для спины, рук и ног.*

У детей велика двигательная активность, им хочется больше бегать, а заставляют сидеть в одной позе и слушать. Устают глаза, пальцы, дети часто жалуются на начавшиеся головные боли. Кроме того, смена режима всегда приносит за собой усталость, утомляемость.

### Побольше витаминов

Сейчас важно, чтобы ваш маленький школьник получал побольше витаминов. В этом помогут:

- свежие фрукты и овощи;
- побольше цитрусовых (особенно осенью);
- комплексные витамины (выписывает врач).

*Хорошее питание поможет справиться с такими стрессами. У детей обязательно должен быть хороший, плотный завтрак. Голодным идти в школу нельзя: это плохо скажется на их концентрации и работоспособности.*

### Психологический аспект.

Главное, чтобы педагог был квалифицированным. Он должен хорошо понимать: 6-7 лет – это еще маленький ребенок, которому гораздо больше хочется играть, чем учиться читать или складывать цифры. Когда же в классе появляются игровые методики, забавные опыты, то учиться становится интересно и весело. Элемент игры облегчает адаптацию в первом классе.



Будет проще, если вы сейчас будете на стороне ребенка. Нет ничего плохого в том, чтобы утешить кроху, пожалеть его иной раз. *Не делайте из этого*

*культ жалости, но сказать, что вы сочувствуете малышу из-за усталости или головной боли, можно и нужно.*

В первые недели школы старайтесь чем-то порадовать кроху. Например, купите что-то из игрушек, одежды. Почему бы не устроить праздник по поводу первого сентября? Или первой недели в школе? Для детей это важно – сменить атмосферу и ненадолго забыть о своих проблемах.

## Как помочь ребенку.

В этой ситуации были мы все. Родители детей должны понимать, что ребенку будет в какой-то мере тяжело. Не нужно рассказывать сейчас, как это прекрасно – учиться в школе. Просто поддерживайте ребенка, проявите терпение.

## Разговор с родителями.

Если у школьника в первые дни или недели учебы в школе возникают вопросы, то старайтесь отвечать на них честно. Позвольте ему выговориться, поплакать (часто бывает и такое).



Старайтесь отвлечь малыша от грустных мыслей о том, что впереди «еще целых 11 лет».

Чаще гуляйте с ним, занимайтесь чем-то приятным. Так, через разговор, вы сможете успокоить его. Если адаптация *легкая, то всего через пару недель* отношение к школе поменяется. Главное, не игнорируйте наличие проблемы у вашего малыша.

## Подготовка с лета.

Это важно, особенно если кроха не ходил в садик. За время садика дети привыкают знакомиться, подчиняться дисциплине, учиться. А для тех, кто 6-7 лет провел дома с любящими родителями, все совсем по-другому. У них адаптация проходит значительно тяжелее. Начните подготовку еще с лета:

- вставайте все раньше;
- *занимайтесь с малышом по 20-30 минут* (счет, чтение, творчество, физкультура) – это поможет ему адаптироваться к урокам;
- обязательно гуляйте 1-2 раза в день;
- старайтесь укладывать ребенка спать не позднее 21:00.

Если за 2-3 месяца до начала занятий малыш уже войдет в новый режим, вам это очень сильно поможет.

Терпение и еще раз терпение.



Изменение привычного уклада жизни всегда влечет за собой стресс и защитные психологические реакции организма. Будьте готовы стать терпеливыми родителями на это время. Ругань, наказания, агрессия тут недопустимы. В первое время максимально помогайте малышу:

- мама может утром подготовить ему одежду;
- собрать рюкзак.

Все это для того, чтобы он мог чуть дольше поспать. Пройдет время, вставать будет легче, и тогда он сможет этими делами заниматься сам. Малыш будет плакать, может обижаться на родителей, но рано или поздно это пройдет.

В школьной жизни, кроме неприятных моментов, есть еще куча всего интересного. Как только он завяжет дружбу, вольется в новый стиль жизни, все нормализуется. А пока что родителям просто нужно набраться терпения.