**Адаптация учащихся в первом классе**

Адаптация в первом классе ‒ особый и сложный период в жизни ребенка: он осваивает новую социальную роль ученика, новый вид деятельности ‒ учебную, изменяется социальное окружение – появляются одноклассники, учителя и школа как большая социальная группа, в которую включается ребенок, изменяется уклад его жизни.

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей. Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребенка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. У ребенка меняется социальная позиция: из дошкольника он превращается в ученика. Смена социальной позиции влечет за собой ломку старых стереотипов поведения и взаимоотношений с окружающими, необходимость освоения новых норм и требований, предъявляемых к нему учителем и родителями. Происходит смена ведущей деятельности – до начала обучения в школе дети заняты преимущественно игрой, с приходом же в школу они начинают овладевать учебной деятельностью. Ребенок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов: нового распорядка дня; ограничения на подвижные игры в школе; необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем; новой обстановки и непривычных для ребе нка обязанностей. Ребенок, поступающий в школу, должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Также при поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых обязанностей.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Начинается перестройка познавательных процессов, приобретения ими качеств, свойственных взрослым людям. Это связано с тем, что дети включаются в новые для них виды деятельности и системы межличностных отношений, требующие от них наличия новых психологических качеств. Общими характеристиками всех познавательных процессов ребенка должны стать их произвольность, продуктивность и устойчивость.

Все дети проходят период адаптации к школе, даже те, которые имеют хорошую предварительную подготовку. Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни. Немаловажным фактором является и поддержка взрослых ‒ мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Выделяют несколько видов адаптации первоклассников к школе: психологическая, физиологическая и социальная.

Психологическая адаптация – это приспособление к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества. Первокласснику сложно морально и физически привыкнуть к новым правилам и нормам школы. Чтобы успешно протекала психологическая адаптация ребенка, нужно помнить, что ребенка нужно его мотивировать, заинтересовывать, увлекать, чтобы не пропадал интерес к обучению.

Физиологическая адаптация – это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная к сохранению относительного постоянства его внутренней среды. Физиологическая адаптация у первоклассников протекает по-разному. Следует помнить для успешной адаптации ребенок должен соблюдать режим дня. Большую роль на этом виде адаптации играют родители детей.

Социальная адаптация – это непрерывный процесс, в ходе которого индивид или группа людей интегрируется в общество, приспосабливается к новой социальной среде, ее требованиям и условиям. Предназначающую роль в социальной адаптации ребенка играет учитель. Дети, придя в новый коллектив, сталкиваются с рядом проблем: знакомство с новым коллективом, общение в нем, приспособиться к новым требованиям и условиям и т.д. Дети в детском коллективе все разные, кто-то быстро устанавливает контакт, общение, а кому-то нужна помощь в этом. Учитель в этот период является проводником в детском новом коллективе. Благоприятная атмосфера, мотивация деятельности и поведения, различные игры и мероприятия на сплочение коллектива ведут к успешной социальной адаптации первоклассников.

Принято выделять несколько групп детей, процесс адаптации которых к школе является легким, средней тяжести и тяжелым. При легкой адаптации состояние напряженности организма могут быть компенсированы в течение первой четверти. Если адаптация средней тяжести ‒ нарушения самочувствия и здоровья являются более выраженными, их возможно наблюдать в течение первого полугодия, что является закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. У части детей адаптация к школе может проходить тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья могут нарастать ‒ от начала к концу учебного года, и это подтверждает факт наличия непосильных учебных нагрузок и режима обучения для организма данного первоклассника.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

* Гиперактивные дети. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
* Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
* Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.
* Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

Школьная дезадаптация ‒ это невозможность школьного обучения и адекватного взаимодействия ребенка с окружением в условиях, предъявляемому данному конкретному ребенку той индивидуальной микросоциальной средой, в которой он существует. Чаще всего школьная дезадаптация проявляется в невозможности обучения ребенка по программе в соответствии с его способностями, в нарушениях поведения. Так же школьная дезадаптация определяется как образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений со сверстниками и педагогами, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Среди основных причин школьной дезадаптации выделяются следующие:

-отсутствие индивидуального подхода к ребенку, неадекватность воспитательных мер, отсутствие своевременной помощи ученику, проявления неуважения к нему;

-неблагоприятная материально-бытовая или/и эмоциональная ситуация в семье, алкоголизация родителей, заброшенность ребенка или гиперопека;

-негативное влияние окружения;

-деформация общественных и нравственных идеалов, превосходство обогащения над самореализацией, обстановка пропаганды насилия, вседозволенности;

-тяжелые физические заболевания, различные нарушения психики, акцентуации и патологии личности, патологическое протекание возрастных кризисов, задержка психического развития.

Наиболее типичные проявления дезадаптации:

1. Неврозоподобные расстройства: нарушение сна; нарушение аппетита; неадекватные реакции; жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.; страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.); нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Таким образом, в контексте образовательного процесса, школьная психологическая адаптация учащихся к обучению в школе – это процесс приспособления к изменившейся жизненной ситуации: к поступлению в школу, принятию статуса ученика, к новому окружению, новым требованиям, и в целом к иной организации жизнедеятельности. Результатом школьной адаптации может стать как адекватный механизм, приводящий к адаптированности, обеспечивающий успешность последующей учебной деятельности, так и неадекватный механизм приспособления ребенка к школе (нарушение учебы и поведения, конфликтные отношения, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии), приводящий к дезадаптированности ученика.

В целом, сущность адаптации младшего школьника состоит в:

1) сохранении физического, психического и социального здоровья;

2) формировании адекватного поведения;

3) овладении навыками учебной деятельности.

**Рекомендации законным представителям:**

1) Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

2) Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.

3) Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.

4) Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

5) Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у первоклассника проблемы с речью, начните посещать логопеда.

6) Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.

7) Помните, что [похвала — это стимул к новым победам](http://pedsovet.su/publ/47-1-0-4151). Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.

8) С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

9) Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

10) Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

11) И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

12) Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.