

АДАПТАЦИЯ учащихся 1-х классов

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

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.**

Организм приспособляется к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении. Как правило, индикатором трудностей адаптации являются такие изменения в поведении, как чрезмерное возбуждение и даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессия и чувство страха, нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка отражают особенности психологической адаптации к школе.

Признаками того, что ребенок прошел успешную адаптацию в школе, являются:

- Ребенку нравится в школе, он уверен в себе и не испытывает чувство страха.
- Ребенок справляется с учебной программой.
- У ребенка сложились доверительные отношения с одноклассниками и учителями.

Нарушения адаптации выражаются в виде активного протеста (враждебность), пассивного протеста (избегание), тревожности и неуверенности в себе так или иначе влияют на все сферы деятельности ребенка в школе.

Чтобы помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, соблюдение режима дня и сна ребенка!!

Советы школьного психолога:

- Любите своего ребенка, принимайте его таким, какой он есть!
- Будьте терпеливы и отзывчивы!
- Чаще хвалите Вашего ребенка. И, главное, сами верьте в то, что у него все получится!
- Почаще разговаривайте с ребенком о школе, сверстниках, учителе. Выясните, что нравится вашему ребенку в школьной жизни, а что нет. Чем он доволен, а что хотел бы изменить. Объясняйте ребенку все, о чем он спросит!
- Постарайтесь завлечь ребенка занятиями, которые ему по душе. Сделайте так, чтобы его увлечения стали его успехами!

- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребенка. Вспомните, какими вы были в детстве!
- Почаще беседуйте с учителем, узнавайте об успешности обучения вашего ребенка!
- Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте разумную помощь в его выполнении!
- Старайтесь посещать все школьные и классные родительские собрания!

Для многих детей поступление в школу может явиться сложным испытанием. Однако вопрос заключается в том, как ребенок справляется с этими трудностями, какие способы решения проблем, связанных с процессом адаптации к школе, выбирает сам. К сожалению, для некоторых учащихся эти проблемы остаются неразрешимыми. И если в таких случаях не оказывается помощь со стороны школьного психолога, учителя, родителей, то у детей могут наблюдаться различные формы школьных неврозов.

Психолог школы _____ Багаджиян М.А.