



## Адаптация учащихся в 1-м классе.

**Первый год обучения в школе** - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка.

Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два

**Адаптация к школе** - многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

### Физиологическая адаптация

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

Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

### Социально-психологическая адаптация

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка.

Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения, тревожность.

### 6 советов родителям, как помочь адаптироваться к школе первокласснику

1. Составьте расписание вместе с ребёнком и не забудьте про игры.
2. Создайте для ребёнка комфортное рабочее пространство.
3. Подготовьте одежду к школе заранее.
4. Научите ребёнка самостоятельно собирать рюкзак.
5. Пусть ребёнок привыкнет делать уроки сам. Ваша задача не контролировать, а мотивировать.
6. Главная ценность — хорошие отношения и правильные мысли.