**Что такое адаптация к школе**

Адаптация — это процесс приспособления организма к новым условиям среды.

В контексте школьного образования адаптация ребенка — важный этап перестройки организма и психики в связи с новыми требованиями, режимом и социальной средой. Это период привыкания к роли ученика, новым правилам и обязанностям, коллективу и педагогам. Адаптация перед этим этапом неизбежна и очень нужна для комфортного пребывания ребенка в школе.

«Самое главное — правильный настрой. Второй важный момент: ребенок идет в первый класс достаточно подготовленным и первое полугодие не предполагает большой академической нагрузки. Многие родители жалуются на то, что в первом классе ребенок не узнает ничего нового. Но надо понимать, что на самом деле для ребенка нагрузка огромная. Это регламентированная среда, необходимость долго сидеть, каждое утро приходить в новое место, где он не может двигаться, открыто себя выражать, так как есть много ограничений. Первое время детям не до учебы. Это период выстраивания новой реальности, учебной деятельности».

### Виды адаптации первоклассников

Дети приспосабливаются к школьной жизни сразу в нескольких аспектах.

1. Психологическая адаптация — процесс привыкания ребенка к новому социальному статусу ученика, системе отношений со сверстниками и педагогами. Это формирование учебной мотивации, принятие школьных правил и норм поведения, развитие самостоятельности и ответственности. Психологически адаптированный первоклассник чувствует себя уверенно и комфортно в школьной среде, проявляет интерес к учебе и легко находит общий язык с одноклассниками.
2. Социальная адаптация связана с приспособлением ребенка к новой социальной среде — школьному коллективу. Он учится взаимодействовать с одноклассниками, соблюдать социальные нормы и правила, строить отношения со сверстниками и педагогами. Социально адаптированный первоклассник легко устанавливает контакты с другими детьми, участвует в коллективных играх и занятиях, проявляет эмпатию и уважение к окружающим.
3. Физиологическая адаптация — приспособление организма ребенка к новому режиму дня, увеличению физической и умственной нагрузки. Это наиболее сложный и продолжительный вид адаптации, так как связан с перестройкой работы всех систем организма. Физиологически адаптированный первоклассник чувствует себя бодрым и энергичным в течение дня, хорошо высыпается, не страдает от головных болей и других физических недомоганий.

## Особенности адаптации первоклассников к школе

Многие первоклассники сталкиваются с различными трудностями, которые могут негативно сказаться на их успеваемости, самочувствии и общем отношении к школе. Поэтому одна из главных задач родителей и педагогов в этот непростой период — помочь детям адаптироваться.

В школе на уроке нужно сидеть 30–40 минут. Для ребенка, который привык к постоянной смене деятельности, сложно концентрироваться так долго на одной задаче. Дети устают быстрее взрослых, поэтому важно следить за режимом отдыха и сна. Новые друзья, непривычные требования учителя, необходимость подчиняться правилам, огромный объем новой информации могут быть серьезными испытаниями для психики ребенка. Общение с одноклассниками тоже требует усилий. Нужно научиться взаимодействовать с разными людьми, находить общий язык, решать конфликты мирным путем».

Основное, что требуется от родителей, — сохранить здоровье ребенка, его мотивацию, положительное отношение к школе и учебе, дать опыт успешности. Научиться самоорганизации гораздо важнее, чем освоить наперед много тем по математике и русскому языку».

## Этапы адаптации первоклассников

Процесс адаптации может быть разделен на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности:

1. Острый период адаптации (две-три недели) характеризуется наиболее выраженным стрессом для ребенка. В это время у первоклассника может наблюдаться ухудшение сна, аппетита, повышенная утомляемость, раздражительность, плаксивость. Ребенок может отказываться идти в школу, испытывать трудности с концентрацией внимания, с трудом воспринимать информацию. Такое поведение — нормальная реакция на стресс, а не проявление капризов или нежелания учиться.
2. Относительно благоприятный период (пять-шесть недель), когда ребенок начинает привыкать к школьной жизни, осваивать новые правила и требования. Уровень стресса снижается, улучшается сон и аппетит, повышается работоспособность. Ребенок уже не так сильно боится школы, у него появляются друзья, он начинает проявлять интерес к учебе.
3. К концу первого полугодия у большинства первоклассников идет период компенсации — они адаптируются к школе. Хорошо знают правила, ориентируются в школьном пространстве, находят друзей, проявляют интерес к учебе и справляются с учебной нагрузкой. В этот период ребенок становится более самостоятельным, уверенным в себе, у него формируется позитивная самооценка. Но даже в это время важно продолжать наблюдать, поддерживать его, помогать справляться с трудностями и создавать условия для его полноценного развития.

Чтобы избежать многих проблем в школе, лучше всего начать подготовку заранее. Познакомьтесь с будущим учителем, посетите школу вместе с ребенком, расскажите ему о правилах поведения. Поговорите о школьных предметах, спросите, что ребенку интересно изучать. Общайтесь открыто и честно. Обсуждайте успехи и неудачи вместе. Поделитесь своими школьными воспоминаниями, расскажите, как справлялись с трудностями сами».