

Адаптация ребенка в школе

Смена коллектива – это довольно сложный процесс даже для взрослого человека, а что говорить о маленьком ребёнке. Поэтому, нет ничего странного в том, что первые месяцы посещения школы первоклассником превращаются в сущий ад и для него самого и для родителей. Дело в том, что психология ребёнка намного сложнее, чем принципы игры «Ну, погоди!». Смена коллектива и изменения в ритме жизни неминуемо приводят к стрессовому состоянию, а вот уровень стресса как раз зависит от того, насколько готовы родители к такой ситуации.

Ребёнка в период адаптации как подменяют. Он становится плаксивым, раздражительным, агрессивным, постоянно жалуется на усталость и головные боли, а иногда малыши вообще открыто заявляют о своём решительном отказе от походов в школу.

Родителям необходимо понимать, что в течение нескольких месяцев от них потребуется немалая порция спокойствия, поскольку ребёнок не должен видеть, что они тоже нервничают. Сейчас внимание родителей, как никогда до этого, необходимо маленькому школьнику, ведь он вступает в новый этап своей жизни.

Для того чтобы родители сами были готовы к адаптации к школьной жизни, им необходимо знать несколько основных моментов. В первую очередь, стоит отметить, что адаптацию первоклашки к школе можно условно подразделить на несколько групп:

- **Физическая адаптация.** Казалось бы, чего сложного высидеть 45 минут за партой, но ребёнку для этого нужно приложить огромные усилия, он не привык к правилам учебного процесса и не хочет сидеть на месте. А на фоне вынужденной смены круга общения это приносит не только немалый психологический дискомфорт, но и физические неудобства и опасность, поскольку организм малыша начинает работу на износ. Физическая адаптация длится не долго – около месяца, но нужно контролировать нагрузки, которые получает ребёнок, чтобы не наступила переутомлённость, которая потребует медикаментозного вмешательства;
- **Психологическая адаптация.** В большинстве случаев, даже если ребёнок любознательный, получаемые на первых школьных занятиях знания, воспринимаются им в штыки, поскольку до этого малыш приобретал все свои знания и навыки в процессе игровой деятельности. А в школе от него начинают требовать определённой ответственности за получение новой информации – он должен выполнять задания учителя, вне зависимости от того хочет он этого или нет. Адаптации обычно длится в течение всего первого учебного полугодия;
- **Социальная адаптация.** Новый коллектив, как уже говорилось, это – сложно. На плечи ребёнка, помимо всего прочего, ложится задача налаживания отношений с новым коллективом, в котором он должен твёрдо понять и усвоить принцип отношений учитель-ученик. Этот уровень адаптации особенно сложен для детей, которые до школы находились дома с мамой и не посещали детский сад. С этим видом адаптации дела обстоят сложнее. Дело в том, что многие дети за считанные дни вливаются в новый коллектив и находят друзей, а у некоторых адаптация «впадает в анабиоз» и длится до окончания школы. Чтобы ребёнку удалось социализироваться, родители должны позаботиться об его приподнятом настроении и положительном образе учёбы и новых знакомств.

