**Особенности адаптации современных первоклассников**

Как бы ни старались учителя, как бы ни готовили родители детей, поступление в школу всегда стресс для ребёнка. Меняется вся привычная жизнь, её ритм, окружение, отношение к ребёнку взрослых, появляются новые непривычные обязанности. Это требует перестройки организма на работу в изменившихся условиях, то есть адаптации.

Адаптация в школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. О возрастных психологических особенностях первоклассников много написано. Мне хотелось бы остановиться на физиологических изменениях, происходящих у детей в первые месяцы их школьной жизни. Физиологическая адаптация – это привыкание организма работать в новом режиме. Здесь можно выделить несколько этапов:

1. Первые 2-3 недели называют «**физиологической бурей»** ( или острой адаптацией). Это самое тяжёлое время для ребёнка. На все новые воздействия организм ребёнка отвечает значительным напряжением всех своих систем, в результате, в сентябре многие первоклассники болеют.
2. Далее наступает **неустойчивое приспособление** – организм ребёнка находит приемлемые варианты реакций на новые условия.
3. За тем наступает период **относительно устойчивого приспособления.** Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

В целом адаптация длится от 2 до 6 месяцев. Организму ребёнка трудно перестроится на школьную жизнь. По данным врачей 60% детей к концу 1 четверти худеют. У многих снижается артериальное давление ( признак утомления), у некоторых – повышается (признак настоящего переутомления). Родители наблюдают головные боли, плохой сон, снижение аппетита и т.д. Таким образом, можно сделать вывод: детям трудно даётся адаптация к школе.

Организм 6-7 летних детей ещё незрел, он находится в развитии. На определенных этапах развития находятся его мышечная, гормональная, зрительная и слуховая системы, разные психические функции ( память, внимание, восприятие, способность к произвольным действиям, эмоционально-волевая сфера), а это значит, что не сформирован мозг.

Когда нас учителей спрашивают о том, какие проблемы есть у первоклассников в первые месяцы обучения, мы все отвечаем: быстрая утомляемость, рассеянность внимания и даже часто не подозреваем, что за этим может стоять нездоровье ребёнка. Оказывается, повышенная утомляемость может быть вызвана нарушением осанки, ЛОР заболеваниями и даже больные зубы могут быть причиной того, что ребёнок быстро устаёт, следовательно, ему трудно удерживать внимание. А если учесть, что только 20 – 25% детей приходят в школу здоровыми, то многое становится понятным.

Ещё к проблемам мы всегда относим низкий уровень функционирования мелкой моторики. Очень интересные исследования были проведены в 415 школе Петродворцового района города Санкт-Петербурга. В результате наблюдений установили, что наибольшие проблемы с мелкой моторикой руки имеют дети, родившиеся летом и осенью. Почему? Можно порассуждать.

А ещё учёные установили, что девочки быстрее адаптируются к школе. Они более «речевые», более « контактные», старше по «биологическому возрасту», их мозг более надёжен, многие функции дублируются в одном и другом полушарии. Организм девочек более пластичен. Они легче подстраиваются под те условия, в которые попадают. У мальчиков адаптация проходит сложнее. Они при одном и том же так называемом «паспортном» возрасте по своему биологическому возрасту обычно младше девочек. Коммуникативная сторона речи ( речевое общение) у них развита хуже. Их мозг более раним, более уязвим, функции не дублируются и разнесены более чётко по двум полушариям. Мальчики хуже адаптируются к любым изменениям в их жизни, а значит и к переходу от дошкольного детства к школьному. У мальчиков больше индивидуальных вариантов развития мозга и психики, а значит и учителю часто трудно подстроиться под особенности формирования их психики. Всякие нарушения, дефекты, отклонения в развитии у мальчиков, к сожалению, тоже встречаются чаще.

А также отмечается то, что адаптация лучше проходит у тех детей, которые воспитываются в благополучных семьях. Среди благоприятных факторов социальной микросреды на первое место выходят правильные методы воспитания и отсутствие конфликтной ситуации в семье, высокий уровень образования отца и матери. Не менее важно адекватное осознание своего положения в группе сверстников и благоприятный статус ребёнка в группе до поступления в первый класс. И, конечно, большую роль играет доброжелательный стиль отношения к детям учителей первого класса.

К благополучной адаптации можно отнести динамику работоспособности и её улучшение на протяжении первого полугодия, отсутствие изменений показателей здоровья, хорошее усвоение учебной программы. Индикатором трудности процесса адаптации является поведение учащихся.

В заключении мне хотелось бы сказать, что, несмотря на все сложности адаптации, задача учителя: сохранить радость познания. Как сказал Анатоль Франс «Чтобы переварить знания, надо поглощать их с аппетитом».