**О трудностях адаптации к школе**

 Отзвенел первый звонок, спрятана в шкаф парадная форма. Начинаются школьные будни. Первые учебные недели особенно сложны для вчерашних дошкольников. Потребуется немало усилий и времени, чтобы ребенок адаптировался к школе и понял, что такое быть учеником, быть первоклассником.

 Приход в школу — это коренное изменение всего уклада жизни ребенка. Это новый режим, новые требования, новые условия жизни, новые отношения и, конечно же, принципиально новый вид деятельности. Самостоятельно справиться с проблемами этого непростого периода ребенку не под силу. И здесь как никогда ему потребуется поддержка, помощь и понимание родителей.

 Что же можно сделать, чтобы процесс школьной адаптации прошел мягко и относительно безболезненно?

**Не торопите события!**

 О трудностях адаптации к школе слышали или читали многие родители. Но даже и такие все равно полагают, что этот процесс длится дней десять, ну максимум две недели.

 А потом решают: ребенок уже привык, все в порядке, пора за дело. И начинают предъявлять к нему вполне серьезные требования: чтобы был дисциплинированным, внимательным, чтобы красиво писал, чтобы не уставал…

 Хочется подчеркнуть: адаптация не заканчивается ни через две недели, ни даже через месяц.

 Она длится, как минимум, два месяца, а то и весь первый год учебы. И на протяжении всего этого времени родители будут сталкиваться с самыми разнообразными проблемами, каждая из которых требует своевременного и бережного решения.

 Проблемы эти можно разделить на 2 группы:

 - функциональное состояние и здоровье ребенка, фактически возможность физически выдержать школьные нагрузки;

 - психологическая адаптация в новом коллективе сверстников, взаимодействие с учителем. Остановимся подробнее на каждой.

**Выстоять в бурю**

 Первые 3-4 школьные недели в детском организме происходит настоящая физиологическая буря. Организм ищет, как реагировать на изменившиеся нагрузки. И практически все его системы — сердечно-сосудистая, эндокринная, дыхательная, нервная — функционируют в экстремальном режиме.

 Ребенок здоровый, спокойный, уравновешенный может справиться с этой бурей без особого труда.

 Правда, для этого школьная нагрузка должна быть соразмерной возрасту:

* занятия в первой половине дня;
* не больше 4 уроков в день;
* при составлении расписания учтена динамика работоспособности первоклассника: на 1 уроке ребенок еще не проснулся, на четвертом — уже устал.

Но таких детей совсем немного, в лучшем случае, 30 %. Остальным же 70 % такую нагрузку выдержать очень сложно.

 *Часто болеющие дети* быстро истощаются и утомляются. И для них сложен и первый урок, и второй. И третий. А на четвертом их уже просто нет. А если, не дай Бог, на пятом-шестом есть еще какой-нибудь «факультатив», на самом деле, обязательный для всех, то ребенок заниматься просто не сможет.

 *Непоседы.* Это не обязательно дети с синдромом дефицита внимания. И если нет жестких требований, их активность может оставаться в пределах нормы. Но высидеть 4 урока такому ребенку тоже не под силу. Уже хотя бы потому, что сидеть в неподвижной позе в течение 45 (и даже 40) минут подряд и напряженно слушать — сложнейшая статическая нагрузка. Попробуйте сами.

 *Медлительные дети.* Им безумно сложно, потому что они медленно включаются в работу. Из-за того, что не успевают за темпом работы класса, они находятся в постоянном напряжении и в результате переутомляются, по сути, ничего толком не сделав.

**Психологические проблемы**

 Помимо физических нагрузок, первоклассник сталкивается и с проблемами психологической адаптации. Необходимо искать общий язык с новыми, незнакомыми сверстниками. Причем в школе, где гораздо больше, чем в детском саду, возможностей для спонтанных, не подконтрольных взрослым контактов между детьми, процесс этот может проходить довольно сложно и болезненно.

 Кроме того, нужно выстроить отношения с учителем, приспособиться к темпу его речи, к звуку, к громкости. И, конечно, понять, каковы его требования и ожидания. Ведь к дошкольникам и дома, и в детском саду требования применяются подчас принципиально иные. Первоклассник же пока еще не очень хорошо понимает, как себя вести в разных ситуациях и нередко оказывается из-за этого в неловком, неуютном положении. Это колоссальная эмоциональная нагрузка, справиться с которой непросто. И потому буквально в первые недели ребенок приходит домой с жалобами на головную боль, усталость. Может снизиться аппетит, нарушиться сон, часто без причин меняется настроение. Иногда даже появляются навязчивые движения. Все это — неврозоподобные расстройства, и они свидетельствуют о напряженности психологической адаптации.

**Важно**

 Процесс адаптации многократно осложняется, если параллельно с общеобразовательной школой ребенок начинает учиться и в музыкальной, посещать разнообразные кружки и секции. Чтобы избежать перегрузок, стоит начинать занятия в музыкальной, спортивной, художественной школе за год до первого класса или уж отложить все это еще на год.

**Требуется помощь!**

 Что же могут сделать родители, чтобы помочь первокласснику адаптироваться к новой жизни? Едва ли не самое важное — рациональный и жесткий режим.

* + Вставать и ложиться в одно и то же время. Ночной сон должен составлять не менее 10 часов.
	+ Многим детям в первом классе необходим дневной сон. Если ребенок хочет после школы спать — очень хорошо, пусть.
	+ После школы обязательно хотя бы час погулять. Ни в коем случае нельзя сразу садиться за уроки. (В принципе, в первом классе их задавать не должны, но практика показывает, что задают практически повсеместно).
	+ После 18.00 — никаких домашних заданий. В это время лучше спокойно поиграть, если есть возможность — погулять перед сном и вовремя лечь спать.

 Обязательно обращайте внимание на любую жалобу — дети никогда не жалуются просто так.

 Забудьте сакраментальный вопрос: «Что ты сегодня получил?» Никогда не оценивайте ребенка по его успехам в школе. Исследования пока­­зывают: 80 % всех конфликтов, которые возникают с началом обучения, — это конфликты, связанные с неудовлетворительными оценками или поведением. То есть, получается, практически любого первоклашку каждый день есть за что отчитать, а вот за что похвалить — родители часто не находят.

 А ведь при этом, чтобы у ребенка не пропало желание учиться, необходимы две составляющие: интерес и успешность. Но учитель может заинтересовать, а может не заинтересовать ребенка учебой, а вот родитель всегда может — и должен! — найти, за что поддержать и похвалить, посочувствовать, если не получается.

 И, наконец, еще один, главный совет — не делать проблемы из возникающих трудностей. Все школьные трудности преодолимы. Только родители должны быть конструктивными в своей помощи: не ругать, не корить, не стыдить, а действительно предлагать реальные пути решения.