**Поговорим об адаптации ребенка к школе**

 Вот и закончилось лето, летние каникулы школьников подошли к концу, а ребенок оказался совсем не готов возвращаться в школу. Не зависимо от возраста ученика, возвращаясь в школу, после длительного перерыва, любой ребенок проходит период адаптации. Обычно этот период длится от недели до двух недель.

Адаптация совсем не пустой звук. В первую очередь ***адаптация – это процесс приспособления ребёнка к новым условиям***. За время летних каникул дети привыкли к отсутствию графика, они ложатся спать ночью, просыпаются в обед.

Поэтому им тяжело сразу перестроиться на новый график и первые недели в школе дети испытывают сильный стресс: они не высыпаются, могут даже спать на уроках, быть невнимательными.

**Наиболее остро период адаптации протекает при:**

- поступлении в первый класс (начальную школу),

-переходе из начальной в основное звено школы (в пятый класс),

-переходе из основной в старшее звено школы (в десятый класс).

**В этих случаях период адаптации ребенка к новым условиям разняться:**

-у первоклашек - 1,5 месяца,

- у пятиклассников - месяц,

-учащиеся десятого класса привыкают к школе в течении 2-3 недель.

В первом классе поступление ребёнка в школу большой стресс для него. Представьте себе, что ребёнка привыкшего играть, вдруг заставляют сидеть за партой, соблюдать правила и учиться. Ребёнку приходится приспосабливаться к новым условиям жизни, новому режиму, новым способам взаимодействия с окружающими. Ребёнок учится сдерживать свои эмоции, не отвлекаться и сидеть неподвижно в течение большого промежутка времени.

Переход из начальной школы в среднюю — это кризисный этап в школьной жизни, влекущий за собой большую физиологическую и психологическую нагрузку. Переходное состояние перед подростковым кризисом характеризуется особой эмоциональностью. С одной стороны, дети становятся неуправляемыми. Но одновременно с этим они удивительно гибки, пластичны, готовы к переменам и открыты для сотрудничества. Жизнь ребенка в школе претерпевает значительные изменения.

Встреча с новыми лицами, появление новых требований, возрастание ответственности окажутся для ребенка также большой неожиданностью, что может наблюдаться снижение самооценки, уверенности в себе.

Все это влияет на самочувствие, на отдельные особенности поведения детей, вызванные одновременным проявлением и утомляемости, и повышенной возбудимости, и раздражительности.

Психологические и психофизические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе. Это проявляется в возрастании тревожности, снижении работоспособности, повышенной робости или, напротив, «развязности», неорганизованности, забывчивости.

Адаптация в десятом классе обусловлена тем, что зачастую в 10 классе складывается новый коллектив: часть учащихся уходит из школы после 9 класса, меняя образовательный маршрут и переходя в другое образовательное учреждение. Классы сливаются, разбиваются на потоки, выстраиваются новые межличностные связи.

**Признаки школьной дезадаптации:**

*1. Физиологический уровень*: повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, жалоба на головные боли, боли в животе, нарушения сна и аппетита, это явные признаки возникших сложностей. Возможны появление вредных привычек (обгрызание ногтей, ручек), дрожания пальцев, навязчивых движений, говорения с самим собой, заикания, заторможенности или, наоборот, двигательного беспокойства (расторможенности).

*2. Познавательный уровень.* Ребенок хронически не справляется со школьной программой. При этом он может безуспешно стараться преодолеть сложности либо отказываться учиться в принципе.

*3. Эмоциональный уровень.* Негативное отношение к школе, отсутствие желания идти в школу, сложности во взаимоотношении с одноклассниками и учителями.

*4. Поведенческий уровень.* импульсивность и неконтролируемое поведение, агрессивность, непринятие школьных правил, неадекватность требований к одноклассникам и учителям.

**Причины школьной дезадаптации:**

1.Недостаточная подготовка к школе.

2.Нехватка навыков по контролю собственного поведения. Ребенку тяжело сидеть целый урок, не выкрикивать с места, молчать на уроке и т.д.

3.Неприспособленность к темпу школьного обучения. Чаще это встречается у физически ослабленных детей либо у детей по природе медлительных (вследствие физиологических особенностей).

4.Ребенок не может построить контакт с одноклассниками, учителем.

Чтобы вовремя обнаружить дезадаптацию, важно внимательно наблюдать за состоянием и поведением ребенка. Важными показателями являются его нежелание идти в школу, отсутствие друзей или постоянные жалобы на учителя.

В этом случае полезно пообщаться с учителем, который наблюдает непосредственное поведение ребенка в школе, со школьным психологом. Можно понаблюдать за ребенком на уроке, и во время перемен. Чтобы составить полную картину происходящего, пообщайтесь с родителями других детей, т.к. многие школьники рассказывают им о событиях в школе.

Школьная дезадаптация – это ситуация, когда ребенок оказывается неприспособленным к школьному обучению. Очень важно вовремя обнаружить проблему, чтобы вовремя принять меры и не дожидаться, пока она вырастет подобно снежному кому.

**Рекомендации родителям первоклассника**

1. Будите ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

2. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

3. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

4. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.

5. Перед началом занятий не запугивайте ребенка фразами, «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

6. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребенку взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.

8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки», лучше, если они будут подвижными. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.

10. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

11. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

12. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что- то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там Вы найдёте много полезного.

13. Помимо этого, тактика общения с ребёнком родителей и учителя также должна совпадать.

14. Не наказывайте ребёнка прогулкой. Что бы не случилось, ребёнку необходимо находится на свежем воздухе 3-3,5 часа.

15. Сон ребёнка должен составлять 11-12 часов. Спать ребёнок должен ложиться не позднее 9.30.

16. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые недели обучения в школе, конец 2 четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина 3 четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

17. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

18. Помните, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть.

19. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и вы можете сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

**Рекомендации родителям пятиклассника**

1. Принятие ребенка таким какой он есть, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться

2. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью, дайте ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом, в чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями-одноклассниками.

3. Тщательно контролируйте ребенка, особенно первые три месяца обучения в пятом классе: как подготовился к урокам, все ли собрал в школу. Иногда дети, собираясь в школу, кладут в портфель совсем не то, что нужно, потому что только учатся следить за расписанием и его изменением. Заметив несоответствие, не спеши те исправлять оплошность ребенка, пусть он сделает это сам, тем самым развивается его внимание и воспитывается самостоятельность.

4. Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Пообщайтесь со своим ребенком после прошедшего школьного дня; познакомьтесь с его одноклассниками. Поощряйте общение ребят после школы.

5. Недопустимы такие меры воздействия, как запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). А также не навешивайте на ребёнка ярлыков, тем самым понижая его самооценку.

6. Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

7. Учитывайте темперамент ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость. Поэтому поощряйте ребенка, и не только за учебные успехи.

8. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

**Рекомендации по адаптации десятиклассников:**

***Классному руководителю:***

1. Донести информацию до родителей и учителей.

2. Способствовать повышению уровня эмоционального комфорта у обучающихся: провести беседы, привлечь к групповым творческим заданиям, исследовательской деятельностью.

3. Обратить внимание на структуру мотивов обучения учащихся.

4. Способствовать формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных перспектив.

5. Оказывать поддержку при формировании у старшеклассников качественного изменения самосознания: системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.

6. Способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

7. Способствовать принятию позиции ученик-старшеклассник, принятию требований учителей-предметников.

***Родителям:***

1. Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы).

2. Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей.

3. Оказывайте поддержку при формировании у старшеклассников системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа.

4. Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

5. Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому и интимному общению (терпимо и безревностно относитесь к встречам ребенка с друзьями, особенно противоположного пола. Помните – вы тоже были молодыми).

6. Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивать значимость внутренних психологических проблем. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает».

7. Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

8. Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты.

9. Не используйте полученную в общении с ребенком информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов.

*Отдел организационно-методического обеспечения профилактической работы*

*ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики города Старого Оскола»*

*Психолог****Емельянова Анна Александровна***