Батькам — про адаптацію

 учнів 1-х та 5-х класів

***Початок навчання у школі — хвилююча і радісна пора для першокласників та їхніх батьків. Діти зазвичай із задоволенням мріють про майбутнє шкільне життя: їх приваблює невідоме, перспектива спілкування з новими друзями, вони відчувають, що стають дорослішими.***

Як правило, перехід у статус школяра для маленької дитини стає досить складним випробуванням. Навчальне навантаження вимагає від дитини організованості, швидких реакцій, адекватної і стабільної поведінки. Крім того, дитина починає регулярно отримувати оцінку власних успіхів та особистих якостей. Отже, починається процес адаптації, пристосування до нових умов шкільного життя.

**Виділяють три основних етапи адаптації:**

**Перший етап** триває два-три тижні і його можна назвати “фізіологічною бурею”. Організм 6-річної дитини бурхливо реагує на нові впливи (для прикладу, напруження серцево-судинної системи дитини в перші дні навчання можна порівняти із напруженням космонавта у стані невагомості).

**Другий етап** — відносно нестійке пристосування: “буря” вгамовується, організм знаходить певні варіанти реакцій на нові впливи. У значної частини школярів наприкінці навчальних занять помітною стає різко виражена втома.

**Третій етап** — період відносно стійкого пристосування; усі системи організму реагують вже з меншим напруженням.

Тривалість усіх трьох фаз адаптації — 5-6 тижнів. Найбільш складним вважається період між першим і четвертим тижнем. Але слід зазначити, що у деяких учнів адаптація може проходити цілий рік.

Від чого ж залежить успішність цього складного процесу? Визначальну роль відіграють наступні фактори: загальний стан здоров'я дитини, інтелектуально-педагогічна та емоційно-вольова підготовленість учня.

Якщо намалювати портрет ідеального першокласника, він буде приблизно таким: володіє навичками читання, лічби, письма, має великий словниковий запас, спостережливий, з розвиненою дрібною моторикою, наочно-образним мисленням, вміє керувати своєю поведінкою, йому притаманні емоційна стійкість та довільна регуляція уваги.

Але навряд чи ми часто зустрічаємо дітей, які б володіли усіма цими якостями, тим більше серед сучасних шестиліток. І перш за все тому, що нервова система шестирічної дитини ще дуже вразлива. Крім того, в них, за дослідженнями вітчизняних психологів, досить помітна недорозвиненість великої і особливо дрібної моторики: слабка рука швидко втомлюється, спазми блокують вільні рухи.

Ще один цікавий факт: сучасні шестилітки практично не грають у рухові ігри, якими було заповнене дозвілля їхніх однолітків 20-30 років тому. А ці ігри мають величезне значення для вдосконалення рухових навичок. Слід також пам'ятати, що шестирічний першокласник за рівнем свого психічного розвитку залишається дошкільником: у нього переважає мимовільна пам'ять, продуктивна увага — не більше 10-15 хв. Додавши шалений темп сучасного життя, інформаційний тиск, несприятливу екологічну ситуацію — все це, звичайно, досить негативно впливає як на фізичне, так і на психологічне здоров'я дитини. Тому такої важливості набуває спостереження вчителя-класовода, психолога та батьків за тим, як триває адаптація дитини до школи.

**Що ж повинно насторожувати у фізичному стані і поведінці першокласника?**

1. Зниження ваги або “дефіцит маси тіла”. Одночасно знижується працездатність, дитина скаржиться на сонливість, втому, головний біль. Причина даного стану — важка адаптація, реакція організму на навчальне навантаження.

2. Зміна показників артеріального тиску, особливо на початку навчального року (“гострий період адаптації”) і в середині лютого (причини — надмірне напруження, перевтома).

3. Поступово зростаюча в'ялість, або, навпаки, рухова розгальмованість дитини, скарги на головний біль, особливо вечорами, відмова йти до школи (причина — несприятливий вплив навчального навантаження на нервову систему).

4. Агресивність дитини, причиною якої є страх бути травмованим, ображеним.

5. Запальність, гарячкуватість (своєрідне вираження відчаю і безпорадності) свідчать про складну адаптацію.

6. Стійка пасивна поведінка (здебільшого, це реакція на неувагу або негаразди вдома; дитина намагається зануритися у власний світ).

Як же слід поводитися батькам у такий відповідальний і складний період?

Спочатку потрібно усвідомити, що людина справді зараз живе у надзвичайно напруженому ритмі і намагатися знайти “золоту середину” у стосунках з дитиною — без надмірної суворості з одного боку та сліпої любові — з іншого, бути спокійними, урівноваженими, стриманими.

Важливо сприймати дитину, любити її просто тому, що вона є, а не тому, що поводиться добре, слухняна, гарно вчиться тощо. Важливо поважати дитину як особистість і проявляти цю повагу. Більше помічайте хорошого в дитині, акцентуйте увагу на тому, що в неї виходить, частіше говоріть дитині “можна”, ніж “не можна”, “обережно”, ніж “не смій”. Ця тема стосується не тільки першокласників, а й взагалі учнів різного віку.

Не варто хвалити дитину тільки за “великі” справи. Учіть дітей цінувати і маленькі успіхи. Обов'язково знайдіть час для обговорення подій цього дня, вислухайте дитину, підбадьорте її. Уникайте порівняння своєї дитини з іншими. Краще порівнюйте, якою дитина була вчора і чого вона вже навчилася сьогодні. Це підвищує самооцінку дитини, сприяє позитивному ставленню до оточуючих.

Висувайте реальні вимоги до дитини. Спробуйте уявити, що діти — це квіти, і нехай вони ростуть у тому темпі, що їм дала природа. І завжди пам'ятайте слова французького письменника Антуана де Сент-Екзюпері: “Усі ми родом з дитинства. Усі дорослі спочатку були дітьми, але мало хто про це пам’ятає”.