

**Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Норильская межрайонная больница №1»**

Трудности школьного адаптационного периода

Психологическое состояние первоклассника, его физическое самочувствие и желание посещать школу в первый год обучения во многом определяется способностью к адаптации. У некоторых детей она происходит с определёнными трудностями, на которые нужно вовремя обратить внимание. В сложных случаях может потребоваться помощь психолога, но этого не следует пугаться. Своевременная работа со специалистом поможет избежать проблем в будущем.

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению. Длительность периода зависит от многих факторов и в среднем занимает 3-6 месяцев. Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после садика сложно практически всем. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать и отводился час для сна и отдыха. В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;
- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

- Гиперактивные малыши. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.
- Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.
- Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей. Именно таким первоклассникам часто рекомендуют перейти на индивидуальную программу обучения, в том числе дистанционно.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным. В первые месяцы учебы ребенку предстоит привыкать ко многим изменениям в жизни: школьный режим, общение с одноклассниками и учителями, новые знания и пр. Поэтому и приспособление к школе нужно оценивать по совокупности показателей. Можно условно выделить следующие виды адаптации:

- организационная – это способность приспособиться к новому распорядку, обязанностям, школьным правилам;
- учебно-мотивационная – формирование желания учиться, осваивать новые знания и навыки;
- психологическая – нормализация эмоционального самочувствия малыша в разных школьных ситуациях, адекватное восприятие ребенка новой для него социальной роли школьника;
- социальная – формирование адекватного поведения в новой социальной среде, установление нормальных отношений со взрослыми и сверстниками.

Составляющие школьной адаптации	Критерии школьной адаптации	Показатели адаптированности ребенка
Организационная	Принятие новой социальной роли	Сформированность позиции школьника Принятие школьных правил.
Учебно-мотивационная	Учебная мотивация	Доминирование учебных мотивов Отсутствие значительных сложностей в обучении
Психологическая	Эмоциональное самочувствие ребенка в школе	Хорошее самочувствие Отсутствие эмоционального дискомфорта Умеренная тревожность
Социальная	Особенности поведения ребенка в школе	Общительность Усвоение школьных норм поведения на уроке и перемене

Поскольку каждый привыкает к новым для него обстоятельствам по-разному, у школьника могут быть отклонения в различных показателях. Например, он может с готовностью получать новые знания, но не завести друзей или с трудом переносить школьный режим. В таком случае родители должны понимать, что сами по себе хорошие оценки не означают нормальную адаптацию к школе. Отклонения в любом из приведенных показателей говорят о нарушениях приспособления к школьной жизни. Поэтому внимание нужно уделять каждому фактору. Только при нормальных показателях по всем аспектам можно говорить о хорошей адаптации ребенка к школьной жизни. Как быстро школьник приспособится? Это зависит от разных факторов:

- особенности характера;
- уровень сложности образовательной программы;
- обстановка в семье;
- наличие сторонних стрессовых факторов;
- степень подготовленности малыша к школе и пр.

В связи с тем, что темпы адаптации индивидуальны, ребенку требуется внимание и посильная помощь от взрослых. Неудача может привести к развитию комплексов и страхов в детском возрасте, низким отметкам и другим негативным последствиям. Необходимо понимать всю ответственность периода адаптации, который важен для психического развития ребенка.