**«Особенности процесса социально-психологической**

**адаптации первоклассников к обучению в школе»**

Уважаемые родители! Сегодня мы с вами поговорим о социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

В семье замечательное событие – ребёнок поступил в 1-й класс. Как он будет учиться, понравится ли ему быть учеником, как сложатся взаимоотношения с учителем, одноклассниками? Эти тревоги одолевают всех родителей, даже если в школу идёт второй, третий ребёнок. Поскольку каждый ребёнок неповторим, у него свой внутренний мир, свои интересы, способности и возможности. И наша главная задача – так организовать обучение, чтобы ребёнок с удовольствием посещал школу, познавал окружающий мир, и, конечно, хорошо учился.

В первом классе закладывается основа отношения ребёнка к школе и обучению. Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, родителям необходимо знать и учитывать особенности психического и физиологического состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

Школа с первых дней ставит перед ребёнком целый ряд задач, требующих мобилизации его умственных и физических сил. Для первоклассников представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать всё время не то, что хочется, а то, что от них требуют. Сложно сдерживать и не выражать вслух свои мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают новые правила поведения с взрослыми. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребёнок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

**Итак, что же такое «адаптация» к школе?**

Школьная адаптация понимается в современной психолого-педагогической литературе как сложный процесс приспособления ребенка к школе и школы к ребенку. Как правило, этот процесс благополучно заканчивается в первом полугодии, но у многих учеников может приобретать неблагоприятные черты.

По мнению Марины Ростиславовны Битяновой, кандидата психологических наук, адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Следовательно, адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде.

Независимо от того, в каких условиях начинается учебный год, процесс адаптации у первоклассников всегда происходит. Длительность и острота протекания адаптации к школе зависят от состояния здоровья и уровня стартовой готовности ребёнка к систематическому школьному обучению. Установлено, что чем менее готов ребёнок к школе, тем труднее ему приспособиться к школьным нагрузкам, школьной жизни.

Отмечается, что ребенок-школьник должен приспособиться к нескольким сферам жизнедеятельности: овладение навыками учебной деятельности, приобретение дружеских контактов с одноклассниками и установление доверительных отношений с учителем, формирование адекватного поведения.

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая, психологическая и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

В чём состоит суть физиологической адаптации? Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребёнка проходит через несколько этапов:

1.Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». В этот период на все новые воздействия организм ребёнка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, т.е. дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники начинают болеть.

2.Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление. Организм ребёнка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3. После этого наступает период устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Многие склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к завершению первой четверти, у других ребят отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых – значительное его повышение (то же признак переутомления). Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к регуляции поведения.

Дети с проблемами в состоянии здоровья нуждаются в особом подходе и внимании взрослых. Физически ослабленным детям необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе и продолжительный ночной сон (8-9 часов). И конечно, следует помнить о необходимости психологической поддержки. Ребёнок должен быть уверен, что дома его по-прежнему любят и уважают, несмотря на школьные трудности.

Психологическая адаптация к обучению в школе. Психологическая адаптация основывается на психологической готовности ребёнка к обучению в школе и представляет собой сложное образование, которое охватывает все стороны детской психики.

Психологическая готовность к обучению в школе – это «готовность к учебной деятельности (учению)».

В структуре психологической готовности к школе выделяют **Базовые УВК:**

- мотивы учения;

- зрительный анализ (образное мышление);

- уровень обобщений (предпосылки логического мышления);

- способность принимать учебную задачу;

- элементарные речевые, математические и учебные знания и умения;

- графический навык;

- произвольность регуляции деятельности (в условиях пошаговой инструкции взрослого);

- обучаемость (восприимчивость к обучающей помощи).

Психологическая готовность ребёнка к обучению в школе развивается в процессе самого обучения.

И третья составляющая процесса школьной адаптации - это социально-психологическая адаптация. Независимо от того, в каком возрасте ребенок поступил в школу (в 6 или 7 лет), изменяется его социальный статус,   появляется новая социальная роль «УЧЕНИК». То, что было значимо раньше, становится второстепенным, а всё что имеет отношение к учёбе, становится более ценным. Такие изменения происходят в психике ребёнка при благоприятном развитии событий, его успешной адаптации к школьному обучению.

 Ребёнок поступивший в школу, проходит через особый этап своего развития – ***кризис 7 лет*.** До 75 % детей седьмого года жизни проявляют острую симптоматику кризиса, выражающуюся в **детском негативизме** – такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то делать только потому, что это предложил взрослый; в **упрямстве** – когда ребёнок настаивает на чём-либо не потому, что ему это очень хочется, а потому, что он это потребовал; это **протест-бунт -** когда ребёнок как будто находится в состоянии войны с окружающими по любому, порою совершенно незначительному поводу.Данные симптомы кризиса говорят об изменениях всей психики ребёнка: меняется отношение к себе и другим, возникают новые потребности и интересы, перестраиваются познавательные процессы, система сознания ребёнка в целом. Появление симптомов кризиса свидетельствует о том, что ребёнок перешёл на более высокую возрастную ступень.

*Как же справиться с кризисом 6-7 лет?* Прежде всего, нужно помнить, что возрастные кризисы – это временные явления, их нужно пережить как любые другие детские болезни. Родителям необходимо постараться изменить своё отношение к ребёнку, понять, что он уже не дошкольник, внимательно отнестись к его мнениям и суждениям, постараться его понять, поддержать.

Говоря о социально-психологической адаптации к школе, нельзя не остановиться на вопросе адаптации к детскому коллективу. Обычно трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, у которых недостаточно разнообразного опыта взаимодействия со сверстниками.

Активные дети обычно хорошо адаптируются, чувствуют себя среди сверстников комфортно и, как правило, способны к сотрудничеству. Интерес к сверстникам особо обостряется ко 2-3 классу и это всегда «зеркальное» отражение отметок учителя. Формируются первые дружеские объединения. Взаимоотношения возникают ситуативно и чаще всего территориально.

Учебная деятельность предъявляет большие требования к другим сторонам психики ребёнка. Она способствует развитию воли. В школе вся деятельность является произвольной. К концу младшего школьного возраста ребёнок должен **хотеть учиться, уметь учиться и верить в свои силы.**

Практика показывает, что педагогические воздействия будут целенаправленными и оправданными, а помощь со стороны взрослых эффективной только в том случае, если они ориентированы на индивидуальные особенности развития ребёнка и учитывают его стартовую готовность к обучению в школе. Только в этом случае учитель и родители совместными усилиями помогут ребёнку преодолеть школьные трудности, освоится в школьной жизни, стать настоящим школьником.

В завершении хотелось бы пожелать успешной адаптации первоклассникам, учителю и родителям огромного терпения и взаимопонимания.

Информацию подготовила педагог-психолог МБОУ Мечетинской СОШ Сердюкова Е.А.