Школа — это один из самых важных этапов в жизни ребенка и в жизни родителей, предшествующий его полноценному вхождению во взрослую жизнь. Именно здесь он будет приобретать все необходимые знания, умения, получать навыки для дальнейшего творческого, профессионального и духовного развития.

Поступление в школу – это трудный и волнительный период для первоклассника. Меняется круг общения малыша, возрастают требования к нему, расширяется круг обязанностей. От того, насколько успешна адаптация ребёнка к школе, зависит многое: психологическое самочувствие, учебная успеваемость, и даже здоровье.

Но давайте сначала поймем, что же такое адаптация?

**Адаптация**  (от лат. *adaptare*  – приспособлять) – в широком смысле – приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

**Школьная адаптация** – процесс принятия и усвоения ребенком социальной ситуации школьного обучения, своего нового статуса (школьник) и новых систем взаимодействия («ребенок – учитель», «ребенок – сверстник»); выработки новых средств поведения.

Ведущей деятельностью дошкольника является игра. В детском саду режим дня был организован с учётом игр и отдыха. Занятия походили на игру и занимали по времени 15–20 минут. Рядом всегда был воспитатель, готовый прийти на помощь, привычное для ребёнка окружение, тёплая атмосфера.

В школе же ребёнок сталкивается с совершенно непривычными для себя условиями. Начинающий школьник привыкает к особенностям *школьного режима.* Первокласснику приходится не только вовремя просыпаться и вставать, но также на всех уроках требуется сидеть спокойно, привыкать к тому, что урок длится 45 минут, а дома необходимо выполнять домашние задания. Без должных привычек у ребенка появляются чрезмерная усталость, пропуски занятий. Необходимо, чтобы учителя и родители понятно и четко выражали новые требования к жизни ребенка, постоянно контролировали их выполнение, даже несмотря на то, что большинство детей к 6-7 годам с психофизиологической стороны подготовлены к формированию соответствующих привычек.

**Этапы адаптации ребёнка к школе:**

1. Ориентировочный. Для него характерна бурная реакция, силы и возможности организма работают в стрессовом режиме. Ребёнок изучает новую для себя обстановку, подстраивается под неё. Обычно период занимает 2–3 недели.
2. Неустойчивое приспособление, когда школьник понемногу начинает находить оптимальные формы поведения. Реакции становятся более спокойными.
3. Устойчивое приспособление, когда ребёнок находит нужные способы реагирования на различные ситуации, и это становится для него привычным. Энергетические затраты при этом снижаются, он уже не испытывает стресс.

**Действия родителей и учителей во время адаптации ребёнка к школе:**

* Диагностика первоклассников и их семей на предмет готовности к учебному процессу;
* Организация и правильная реализация психолого-педагогических занятий (как индивидуальных, так и групповых), которые направлены на освоение нового социального пространства, умения взаимодействовать со сверстниками, соблюдать правила и нормы школьной жизни;
* Правильное позиционирование первой учительницы с акцентом на систематический учебный процесс, разбавленный периодами отдыха, непринуждённого общения и плавным переходом от концепции воспитательницы с амплуа преподавателя с точки зрения детей.
* Соблюдение максимально благоприятного психологического климата без ссор и истерик;
* Поощрение даже малых успехов в первых этапах обучения;
* Детальный разбор школьного дня — как он был проведен первоклассником;
* Снижение требований к оценкам в контексте того, что ребенка любят не за хорошие оценки, а, безусловно;
* Поиск и нахождение дополнительной сферы деятельности, где ребенок хочет себя проявить в рамках школьных кружков или иных занятий, естественно не в ущерб отдыху и развлечениям;
* Максимальная оптимизация суточных ритмов отдыха и активной деятельности, обеспечение полноценного 8-ми часового сна;
* Полноценное разнообразное и рациональное питание, а также организация дополнительных сухих рационов в школу (даже при наличии школьного обеда) — печенья, яблок, воды, сока;
* Во время эпидемий ОРВИ (обычно они начинаются с октября месяца) — дополнительные витаминно-минеральные комплексы.
* Обязательны прогулки не менее 2-3 часов в день.
* Оборудование для первоклассника спокойного места для занятий. Во избежание проблем со здоровьем необходимы соответствующая мебель, освещение, школьные принадлежности.
* Дать ребёнку отдохнуть после уроков, сменить вид деятельности.
* Исключение компьютера и телевизора перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.
* Помощь ребёнка в формировании положительной самооценки. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
* Создать психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегать конфликтов, дополнительных стрессов.
* Показывать, что вы любите малыша.
* Принимать во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации.
* По возможности проводить с ребёнком больше времени, уделять время разнообразному и полезному досугу.
* Чаще хвалить ребёнка, причём за все его достижения. Научить ставить и достигать целей.
* Предоставлять малышу разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности.
* Научить ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Ищите ответы в психолого-педагогической литературе, приводите примеры из жизни.
* Поддерживать контакт с учителем, не позволять себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.
* Учитель — непререкаемый авторитет.
* Спокойно воспринимать замечания учителя в адрес ребёнка, внимательно выслушайте, спросите совета.
* Психологически поддерживать ребёнка: будить его ласковым словом, желать ему удачи в школе. Встречая после уроков, показывать, как вы рады ему, но не начинать сразу с расспросов. Расслабится, отдохнёт – и сам все расскажет.