



### **«ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ?»**

О том, что начало обучения в школе – один из самых серьезных моментов в жизни ребенка, знают все. Новые контакты, новые отношения, новые обязанности, новая социальная роль – УЧЕНИК – со всеми плюсами и минусами. Но почему-то забывается, что школа – это и совершенно новые условия жизни и деятельности ребенка, это большие физические и эмоциональные нагрузки.

Изменяется вся жизнь: все подчиняется школе, школьным делам и заботам. Начало обучения очень напряженный период еще и потому, что требует от ребенка максимальной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Трудно все: сам режим учебных занятий (с перерывами не «когда хочется», а через долгих 35 мин) и обилие новых впечатлений.

Трудно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сидеть в определенной позе и просто сидеть так долго. Словом, большие нагрузки (психологические, интеллектуальные, функциональные и физические), за которые организм ребенка платит порой самой дорогой «ценой» – здоровьем. Мы, взрослые, не всегда видим и понимаем это.

Процесс привыкания ребенка к школе довольно длительный и связан со значительным напряжением всех физиологических систем детского организма.

*Процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам и называется адаптацией.*

### **Физиологическая**

#### **адаптация**

Процесс физиологической адаптации можно разделить на несколько этапов или фаз адаптации.



*Первая фаза – ориентировочная*, когда весь организм отвечает бурной реакцией и значительным напряжением. Эта «физиологическая буря» длится достаточно долго (2-3 недели).

*Вторая фаза – неустойчивого приспособления*, когда организм ищет оптимальные варианты реакций на новые воздействия. На первом этапе организм тратит все, что есть, «платит» очень высокую физиологическую «цену». На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

*Третья фаза – относительно устойчивого приспособления*, когда организм нормально реагирует на нагрузку и испытывает наименьшее напряжение.

Продолжительность всех трех фаз адаптации примерно 5-6 недель, то есть до 10-15 октября, но наиболее сложными являются 1-4 недели (первая и вторая фазы). Первые недели обучения характеризуются достаточно низким уровнем и неустойчивой работоспособностью, очень высоким напряжением всех физиологических систем организма.

### **Чтобы психологически адаптироваться к школе:**

- Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.
- Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.
- Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усваивания новой информации. Учите ставить и достигать цели.



***Ваша любовь и  
понимание – это  
помощь вашему ребенку  
в этот сложный для  
него период жизни!***