**КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ ПЕРВОКЛАССНИКАМ**

**«Первый раз в первый класс» – очень радостный и одновременно очень беспокойный день для всей семьи маленького первоклассника. Впереди школьные будни. И – школьная адаптация: этап непростой и для самого ученика, и для его близких. С какими трудностями сталкиваются дети и их родители в первый год обучения в школе и можно ли добиться успешной адаптации к школе с максимальным комфортом для всех?**

**Что такое школьная адаптация?**

Сам термин «адаптация» подразумевает процесс приспособления организма к внешней среде. В результате происходят внутренние изменения, которые соответствуют новым условиям существования.

Применительно к школе под термином «адаптация» понимается процесс принятия и усвоения ребёнком новой социальной ситуации школьного обучения, своего нового статуса школьника и новых систем взаимодействия («ученик – учитель», «ученик – ученик»), а также связанный с этим процесс выработки новых средств поведения.

Родителям стоит знать, что на этом этапе очень важно помочь первокласснику адаптироваться к новым для него условиям, объяснять, поддерживать и направлять малыша. Внимание и забота сделают процесс привыкания к школе максимально быстрым, комфортным. Это станет залогом будущих школьных успехов вашего любимого ученика.

**С чем предстоит столкнуться?**

В процессе адаптации первокласснику предстоит приспосабливаться сразу к нескольким важным изменениям в своей жизни.

**Освоение нового пространства.** Первые недели в школе ребёнок будет знакомиться с местом, где ему предстоит учиться, и искать ответы на вопросы: что такое школа, из каких частей она состоит, как дойти от класса до столовой, что делать, если на пути встретились старшеклассники, и даже – «я заблудился, как мне отсюда выйти?». Освоение школьной среды младшим школьником – очень важная часть адаптации.

**Новая социальная ситуация.** Ребёнок, который ещё недавно был дошкольником, теперь находится в статусе школьника. Ему предстоит ответить на вопросы: какой я теперь? Чем отличаюсь от себя предыдущего? Что у меня есть на данный момент такого, чем я могу гордиться?

**Новые взаимодействия.** Ребёнку предстоит осваивать средства социального взаимодействия в новых для него системах «ученик – учитель» и «ученик – ученик». Ему надо будет уяснить правила, по которым общаются в классе дети друг с другом, ученики с учителем, понять, как вести себя в школе можно, а как – нельзя.

И только после того, как ребёнок:

* освоил пространство физически,
* осознал себя в новом статусе,
* понял и принял правила поведения в школе,

можно говорить о том, что он изменился психологически, приспособился к новым обстоятельствам. Отныне школьная среда будет казаться ему безопасной: он уже знает, чего от неё ждать и как себя вести, а значит, адаптировался к школе. Так сколько времени это займёт?

**Этапы школьной адаптации**

Школьная адаптация делится условно на три этапа (или фазы).

**Ориентировочная фаза** занимает 2–3 недели. Это самый «острый» и напряжённый период для ребёнка, настоящий стресс для организма.

**Фаза неустойчивого приспособления** начинается после «ориентировочной» и длится ещё 2–3 недели. Первые сложности позади, ребёнок уже начинает разбираться в школьной жизни, в новых правилах. Его организм испытывает меньший стресс.

**Фаза относительно устойчивой адаптации** начинается после фазы неустойчивого приспособления и может длиться от 5–6 недель до года. Достаточно распространены случаи, при которых ребёнок весь первый класс привыкает к школе, к усилившимся физическим, психологическим и интеллектуальным нагрузкам. Это – вариант нормы.

Родителям стоит учесть, что, даже если у ребёнка наблюдается высокая степень готовности к школьному обучению (то есть всё говорит о личностной и эмоционально-волевой готовности, хорошем интеллектуальном развитии), он всё равно будет проходить все фазы школьной адаптации. Это неизбежно. Просто тот первоклассник, чью школьную зрелость психологи оценили как высокую, пройдёт этот период легче, нежели дети со средним или низким уровнем школьной готовности.

**Из чего состоит адаптация?**

Адаптация первоклассника – комплекс из трёх равнозначных по важности компонентов.

**Физиологическая адаптация** подразумевает, что ребёнок постепенно привыкает справляться со школьными нагрузками. Большинству первоклассников непросто даётся переход от динамической нагрузки к статической. Перед учеником ставится задача сидеть неподвижно 30–45 минут урока, держать спину ровно, слушать учителя, выполнять задания. Всё это требует высокого уровня физиологической готовности. Детскому организму нужно время, чтобы он перестроился. Очень часто в самом начале учебного года первоклассники болеют, потому что их организм попросту не справляется с непростой задачей физиологической адаптации.

**Социальная адаптация** предполагает наличие у ребёнка умений слушать, адекватно реагировать на слова учителя, самостоятельно выполнять задания. Он учится понимать требования и правила школьной жизни, признавать авторитет учителя, налаживать отношения со сверстниками.

**Психологическая адаптация.** Сюда относится желание ребёнка учиться, принятие своей позиции школьника, высокий уровень психологической зрелости. Настроенность на учёбу, школьная мотивация, готовность к обучению, стрессоустойчивость – всё это малыш будет приобретать в ходе психологической адаптации.

**Помощь родителей очень важна**

Что могут сделать родители, чтобы помочь первокласснику адаптироваться к физиологическим, психологическим, интеллектуальным нагрузкам и избежать школьных стрессов?

Самое главное для мам и пап – не впадать в крайности, не пытаться сделать всё сразу и соблюдать баланс между школьными нагрузками и свободным временем ребёнка. У многих родителей появляется большой соблазн записать малыша ещё и в пару кружков или на секцию. Но делать этого не стоит. Да, очень хочется, чтобы дети росли всесторонне развитыми, но важно также, чтобы они оставались здоровыми, весёлыми, непосредственными, как это и свойственно детям.

Родителям нужно не забывать о том, что каждый малыш уникален, учитывать индивидуальные особенности именно своего ребёнка. Нуждается ли он в твёрдом контроле, или сам имеет достаточную мотивацию, чтобы быть первым учеником? Он стеснительный тихоня или смелый заводила, стремящийся к первым результатам во всём? Подходя к ребёнку как к личности с выраженной индивидуальностью, нужно внимательно выбирать и программу обучения. Сделать школьное обучение комфортным, радостным и интересным поможет система, учитывающая индивидуальные особенности ребёнка, такая как [«Начальная школа XXI века»](https://shkolaveka.ru/about/). Ведь эта система особое внимание уделяет именно полноценному индивидуальному развитию ребёнка, его успешному усвоению знаний в привычном для него темпе и, как следствие, плавному вхождению в школьную жизнь.

Вырабатывая план действий на первый год обучения в школе, родителям стоит помнить про все три основные компонента адаптации.

Облегчить физиологическую адаптацию можно, если:

* продумать и чётко прописать режим дня первоклассника;
* укладывать его спать и звать за стол в одно и то же время;
* гулять не менее 2,5 часа в день (в первом классе не задают уроков, и этим надо пользоваться!);
* чередовать виды деятельности: после занятий – подвижные игры;
* в школу давать ребёнку перекус (сок, фрукт, йогурт), это поможет поддержать силы, если он устал к концу дня;
* не оставлять на продлёнке – отдых дома куда полноценнее;
* по возможности не отменять дневной сон.

Облегчить социальную адаптацию возможно, если:

* научить ребёнка правилам общения с другими учениками в классе;
* обратить его внимание на то, как важно быть вежливым;
* обучать ребёнка самостоятельности: пусть он учится сам собирать портфель, убирать за собой игрушки, выполнять задания (например, поделки к празднику);
* отказаться от идеи критиковать учителя при ребёнке – это подрывает авторитет учителя.

Психологическая адаптация пройдёт легче, если:

* привлекать ребёнка к процессу покупки тетрадок и книжек, организации рабочего места и т.п.;
* старайтесь объяснять всё, что непонятно: задания, ситуации;
* поддерживая малыша своей уверенностью в том, что у него всё получится, направлять на достижение хороших результатов;
* обеспечить ему благоприятную психологическую обстановку в семье, надёжный тыл (а для этого родителям не нужно ссориться или резко менять устои семьи).Любовью и заботой можно смягчить любые дискомфортные проявления адаптации. Именно родительское понимание и позитивный настрой помогут первокласснику в первые трудные дни и недели в школе.

# Возрастные особенности детей 6-7 лет: информация для педагогов и родителей



*Шесть лет — это период кардинальных перемен в жизни ребенка, поступающего в первый класс. Изменения затрагивают практически все сферы его существования. Чтобы приспособиться к новым условиям, первоклассник проходит сложный процесс адаптации. Педагогам и родителям необходимо знать основные возрастные особенности детей 6-7 лет, чтобы суметь оказать необходимую помощь ребенку в преодолении возникающих проблем.  В чем заключаются эти особенности.*

Начало формы

Конец формы

**Физиологическое развитие**

Начнем с изменений, которые касаются физиологического развития шестилеток. У них происходят следующие процессы:

* продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы;
* совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;
* улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

* повышается двигательная активность;
* увеличивается сила и скорость движений;
* развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
* совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

**Развитие психических процессов**

Отмечается бурное развитие основных психических процессов.

* Память остается непроизвольной, однако при [тренировке](http://pedsovet.su/metodika/5853_igry_na_razvitie_pamyti) ее продуктивность значительно повышается. Начинают формироваться приемы произвольного и логического запоминания.
* Появляется способность к произвольному вниманию, однако, оно неустойчивое. Одновременное восприятие охватывает не больше 1-2 объектов.
* Преобладает наглядно- и действенно-образное мышление. Начинает проявляться [логическое мышление](http://pedsovet.su/ns/6342_uprazhneniya_na_logicheskoe_myshlenie_detey).
* Дети способны анализировать, систематизировать и группировать объекты по различным признакам, устанавливают простые причинно-следственные связи.
* Самостоятельно проявляют интерес к познанию, наблюдают, интересуются новой информацией.
* Имеют базовый запас знаний об окружающем мире, на основе которого могут делать собственные выводы.
* Могут проявлять волевые усилия, сосредотачиваться на деятельности, которая не вызывает особого интереса.
* Очень развито воображение. Любят фантазировать, придумывают яркие ассоциации и образы.

У детей складываются свои представления о красоте. Они любят рисовать, многие предметы изображают с прорисовкой всех деталей. Умеют использовать основные цвета, с их помощью передают эмоции.

**Интеллектуальное развитие**

Значительные изменения происходят в интеллектуальном развитии.

Основным видом познавательной деятельности у детей6-7 лет остается игра. Изменяются ее формы, содержание и уровень сложности. Дети играют с соблюдением правил. Преобладают [подвижные и сюжетно-ролевые игры](http://pedsovet.su/ns/6322_rolevye_i_delovye_igry_v_nachalnoy_shkole).

**Окружающий мир**

Ребенок 6-7 лет активно познает окружающий мир, задает много вопросов и сам строит собственные версии. Также:

* хорошо ориентируется в пространстве;
* интересуется, как и из чего сделаны предметы;
* составляет собственное представление об устройстве окружающего мира;
* умеет применять новые знания в жизненных ситуациях и играх;
* легко понимает принцип действия сложных игрушек;
* с легкостью учится новым действиям, совершенствует имеющиеся навыки.

**Речь**

Продолжает развиваться звуковой аспект речи, формируются основы грамматики. [Шестилетка должен уметь](http://pedsovet.su/metodika/6520_vidy_gotovnosti_k_shkole):

* четко произносить все звуки;
* строить предложения, правильно согласовывая между собой слова;
* заучивать и декламировать стихотворения, [пересказывать литературные произведения](http://pedsovet.su/liter/6269_kak_nauchit_rebemka_pereskasyvat_text).

Речь становиться внятной, эмоционально окрашенной.

**Математика**

Совершенствуются математические умения:

* умеет считать до 10 и в обратном порядке;
* понимает значение математических знаков, может, используя счетный материал, прибавлять и отнимать в пределах 10;
* знает название основных геометрических фигур;
* имеет представление об объемных телах;
* может оперировать такими соотношениями: [«близко — далеко», «больше — меньше», «толще — тоньше»](http://pedsovet.su/publ/179-1-0-5309) и т.п.

Дети могут выполнять несложные операции по заданному алгоритму. Способны исправлять собственные ошибки, корректировать свою деятельность.

**Социализация личности**

С поступлением в школу ребенок начинает выполнять совершенно новую социальную роль — он становиться учеником. Изменяются принципы общения со сверстниками и взрослыми, усложняется система требований, которые предъявляются к первоклассникам. Дети 6-7 лет способны управлять своими поступками, могут подчиняться личные интересы и мотивы коллективным целям.

Малыш готов к расширению собственного микромира, он более охотно налаживает коммуникативные связи. В этот период завязываются первые дружеские отношения.

У ребенка усложняются представления о собственном «Я», развивается способность к рефлексии, т.е. он может осознавать цели и  мотивы, побуждающие его к действию, оценивать качество предпринятых им действий и полученные результаты. Отмечается [устойчивая самооценка](http://pedsovet.su/nachal/5700_igry_na_samoocenku_detei_1klass), которая чаще всего является немного завышенной.

У шестилеток проявляется потребность в самовыражении, они стремятся привлечь к себе внимание. Причем дети делают это  всеми доступными способами, даже с помощью негативных поступков. В этом возрасте ребенок очень огорчается любым неудачам.

В 6-7 лет у малыша закладываются основы его будущего морального облика. Нравственное воспитание первоклассников формируется при непосредственном участии взрослых. Дети чутко реагируют на негативное оценивание родителями их поступков. Поэтому ребенок может начать врать, чтобы не расстраивать их  и избежать наказания. Родители по-прежнему являются примером для подражания, малыш копирует их привычки и поведение.

Шестилетки учатся управлять своими эмоциями, пытаются сдерживать слезы и агрессию (хотя это еще не всегда удается). Понимание того, что их окружает огромный и во многом непознанный мир приводит к формированию [различных страхов](http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4239), которые дети не могут контролировать.

В таком возрасте происходит окончательная половая идентификация, и ребенок во всем придерживается ее (выбор друзей, игрушек, ролей в играх).

Малыши уже хорошо владеют навыками самообслуживания, могут выполнять все основные гигиенические процедуры. Значительно возрастает доля их самостоятельности в быту и повседневной жизни.

Дети в возрасте 6-7 лет достигают высокого уровня как познавательного, так и личностного развития, что является главным фундаментом для [быстрого приспособления к школьной жизни и успешного обучения](http://pedsovet.su/ns/6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii).