Как помочь первокласснику адаптироваться к школе.

Физиологическая адаптация

**Этапы приспособления**

- Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме -это и есть физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

- Первые 2-3 недели называют **"физиологической бурей"** или **"острой адаптацией"**. Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - **неустойчивое приспособление**. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

- После этого наступает **период относительно устойчивого приспособления**. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

 **Режим? Режим!**

Продленка для первоклассников - мера настолько вынужденная, что даже говорить о ней тяжело. Если есть хоть малейшая возможность, постарайтесь избежать ее. Понятно, что большинство родителей работает, и далеко не у всех деток есть бабушки и дедушки, готовые подставить плечо в этот труднейший момент. Однако из любого положения есть выход. И не всегда этот выход - продленный день. Многих деток сейчас забирают из школы няни. Найти пенсионерку, которая за 50-70 рублей в час согласится обихаживать наше чадо, достаточно несложно.

После школы первокласснику желательно спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать. Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками. Потому как непроснувшееся чадо будет благополучно спать первые два урока в школе.

 По данным исследований, первоклассник недосыпает полтора-два часа. Говорить о хорошем физическом состоянии ребенка, который не бывает на воздухе, не двигается, ест когда попало и что попало, и сидит за письменным столом или за компьютером в течение нескольких часов, а потом два-три часа у телевизора, не приходится.

**Физкульт-ура, ура, ура!**

Говорят, что мышцы человека за последние сто лет стали получать нагрузку в сто восемьдесят раз меньшую, чем прежде. А от их деятельности напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению.

С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым.

 В режим дня, поэтому обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном общей продолжительностью 3-4 часа). Да, обеспечить такие долгие прогулки, причем это должны быть именно подвижные игры на как можно более чистом воздухе - крайне сложно. Но именно на такой продолжительности настаивают педиатры и невропатологи.

 Даже три урока физкультуры, как считают специалисты, компенсируют лишь около 10% необходимой двигательной активности детей. Ребячьему организму, который растет активно только в движении, необходимо не менее восьми часов занятий физкультурой в неделю - по полтора - два часа в день! Иначе дети не смогут восстановить свои силы. Вот и начинают болеть первоклашки - потому что такую интенсивную физическую нагрузку имеют лишь единицы из них. Что же делать?
Прививать ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это пойдет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

**Пара слов о зрении**

Перед поступлением в первый класс все дети посещают окулиста. Но следует помнить, что при неблагоприятных условиях резко возрастающая нагрузка на зрение приводит к тому, что близорукость появляется и начинает прогрессировать буквально молниеносно. Поэтому родители должны держать руку на пульсе и постоянно следить за зрением своего первоклашки.

Нужно обязательно следовать советам врачей и минимизировать пребывание новоиспеченного школьника перед телевизором и монитором компьютера, если уж нет возможности вообще свести их на нет. Письменный стол ребенка должен, как известно, стоять возле окна так, чтобы дневной свет падал слева для правшей и справа для левшей.

Не забывайте следить за правильной осанкой ребенка за столом - расстояние от книги или тетради до глаз должно соблюдаться неуклонно, иначе страдает не только осанка, но и зрение.

 По правилам, учитель обязан периодически менять местами деток из крайних колонок. Почему? Средняя колонка смотрит на доску прямо, а боковые - под углом. Чтобы время от времени менять угол зрения на доску, учитель и должен пересаживать младшеклассников.

 Психологическая адаптация

**Ребенок волнуется**
Перед 1 сентября и в первые школьные дни ребёнок волнуется.

 Волнение бывает двоякое. Одно помогает, снимает все негативные эмоции, дает лишние силы и приподнятое настроение. Так ребенок может всю ночь не спать, "помогать вам" подшивать его брюки к первому сентября, а утром встать довольным, бодрым и веселым.

 А другое, наоборот, совершенно обессиливает, и человек встает разбитый и усталый.

 Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомленный ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером, откуда ни возьмись - слезы, крик, отчаянье... Что случилось? Это он переволновался прошлой ночью и утром.

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Чистоплотная девочка запросто может перестать умываться на ночь, а вот грязнуля, наоборот, вдруг начинает мыться "по утрам и вечерам", а то и в середине дня. С полутора лет дитя пользуется горшком, сбоев никогда не было, а тут еженощно мокрая постель. Как вариант - не заснуть вечером, ни с колыбельной, ни под любимую тихую музыку, ни на ручках у папы. Лежит до двенадцати, до часа, сам измучился и всех измучил, но не спит. Или так: любимых котлет не хочу, мороженое уберите, от него меня тошнит - подайте рыбы, которую раньше терпеть не мог. И еще рыбы. И наутро не забудьте рыбу поджарить.

Что такое? Заболел? Да, заболел. Волнением.

А бывает и иначе.

- Наш-то какой ответственный! Утром вскочит, постель заправит, умоется и в школу за полчаса до уроков бежит. Вот уж не знали, не гадали, что такой серьезный у нас вырос.

- А наша доченька! Ранец сложит, форму на плечики повесит, ровно в девять засыпает. А и неряшка была, и в кровать вечером не загнать. Что школа-то с девчушкой сделала!

Хорошо ли это? Удобно - да. Конечно, со стороны кажется, что ребенок все обдумал и решил вставать рано, чтобы его не будили родители, но детям семи-восьми лет такое поведение несвойственно. Просто у вашего ребенка сильный стресс. Такое случается сплошь и рядом. Кто-то из родителей заметит, взволнуется, а кто-то не обратит внимания.
-Важно не дать стрессу стать дистрессом. Теория стресса и дистресса, разработанная Гансом Селье, четко разделяет стресс положительный и стресс отрицательный, или дистресс.

Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть и физиологическим - например, холодное обливание, оно стимулирует организм. Голод в течение определенного периода - стресс, при котором тело избавляется от шлаков и мощно оздоравливается.

Но за границами адаптивных возможностей организма стресс начинает разрушать его, делается дистрессом. Длительный голод приводит к истощению и смерти, длительный холод к болезни вплоть до той же смерти. Длительное нервное напряжение - к нервным болезням, срывам, оно калечит психику, ранит душу.

Понятно, что серьезные жизненные перемены - стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка. Ребеночек еще маленький, ему они даются тяжелее. Душа у него нежнее. Смерть хомяка может стать трагедией на месяц. Переезд на новую квартиру с большой красивой детской - вызвать любые непредвиденные ощущения от болей в животе непонятной врачам до бессонницы. А поступление в школу? Это тоже стресс, да еще какой! На стресс ребенок выдает некую реакцию. И от того, что скажем и что сделаем в ответ мы, родители, зависит, будет ли успокаиваться душа маленького человека, возвращаться потихоньку на круги своя - или этот стресс забьется в угол, как зверек, останется в душе на всю оставшуюся жизнь болью. Причина боли давно забудется, и проявляться она станет в самых неожиданных, самых непредсказуемых ситуациях.

Вот дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось. Мать растеряна и обижена.

 Если мама даст себе волю обидеться, начнет ставить на своем и решать вопрос: "кто кого?", ничего доброго в ответ ребенок от мамы не услышит.

- Ты как с матерью разговариваешь? Ишь, разошелся!

Да нет, не разошелся. Наоборот, вполне возможно, что бессознательно бьется как рыба, выброшенная на берег, пытаясь вновь оказаться в спасительной воде. Вернуться туда, где он был маленьким, где папа-мама заключали в себе весь мир, где любили и наказывали за простые, понятные вещи и был понятен и определен статус каждого в семье. Назад, в детство! Но не тут-то было! Вместо понимания родители поймают эту бедную, выброшенную на берег рыбку, посыплют солью, обваляют в муке и зажарят. Проще всего начать эскалацию наказаний. Ты так? А я тебя вот эдак. Ты в ответ еще и вот что удумал? Так я тебе... Конца такой борьбе не бывает. Как не бывает в ней и победителей. Проигрывают все.

В борьбе с ребенком победителей не бывает, проигрывают все.
Нужно видеть разницу между вразумлениями и бессмысленными тираническими наказаниями.

**Преступление и наказание**
Дитя грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. Вариантов действий два. Порем наглое дитя и тем прекращаем недопустимое поведение. Такую препону дурному поведению, которая связана с унижением личности ребенка, назовем наказанием. В обсуждаемый нами период, в первые десять дней школьной жизни наказывать детей нельзя. Им и так тяжело. Да и всегда с наказанием надо быть очень осторожным.

Так что же, терпеть дерзость? Нет, конечно.

- Мне неприятно, когда ты кричишь. Постарайся успокоиться, и я с удовольствием поговорю с тобой.
или
- Когда ты так кричишь, мне очень трудно говорить с тобой, я слышу звук, но не понимаю, что ты хочешь сказать. Давай попробуем успокоиться и поговорить тихо.

 Не унижая личности ребенка, мы добиваемся добронравного поведения. При этом стресс, в котором дитя пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается.

Элвин Фрид в " Книге для тебя " рассказывает, что есть на белом свете мурашки и есть ласковушки.

Мурашки - это любые "прикосновения", от которых делается плохо, горько, больно и неуютно. Окрик, шлепок, равнодушное "что-что?", ироничное замечание, просто замечание. Знаете, есть такое мнение, что три замечания в день для ребенка - это предел. Больше - залог невротизации. Представьте себе, что вам, взрослому человеку со сложившейся психикой и самооценкой, делают в течение дня нравоучительным или раздраженным тоном три замечания. Как вы себя будете ощущать? А ведь дети куда слабее нас, они еще не знают о себе почти ничего и вынуждены принимать на веру то, что говорят близкие.

Ласковушки - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Как это? Очень просто. Дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом полуспрашивает-полуутверждает: "Что, "Колобка" перечитываешь?" И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках "Колобок". Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе". Или сын строит в своей комнате из " Лего", а папа заскакивает на секунду перед уходом: "О, Игорь, замок-то уже подрос". И Игорь понимает, что папа его видит, помнит о том, каким был замок вчера и вообще заметил их существование - и сына и его постройки. Один известный психолог утверждает, что дети могут вырасти нормальными людьми с положительной самооценкой без поощрений, но не могут - без констатации факта своего существования.

Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом.

*- Действительно, каприз - это поведение, которое на первый взгляд не мотивировано реальной ситуацией, корни которого взрослому непонятны. И взрослый считает поведение ребенка необоснованным, "капризом".*

Получается, что любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года - это не каприз или поведение, подлежащее пресечению, а что-то вроде болезни. За отношения отвечает всегда старший. Вот и постараемся уходить от конфликтов любой ценой. Отнесемся к новоиспеченному первокласснику как к другу, у которого сейчас в жизни трудный период. Мы же не будем сводить счеты и предъявлять требования к человеку, которому и так плохо? Так оставим на это время в покое и малыша-первоклассника.

Не будем добавлять в его вздрюченное состояние нервотрепку дома. В школе дитя может вести себя идеально, чаще всего так и бывает. На три-четыре часа, пока идут уроки, он концентрируется, держит нагрузку, как Атлант небо. А дома, где и стены помогают, где все родное, знакомое, где его любят, он может и должен расслабиться - это нормально.

Дети бывают разные. Кто-то, придя домой, сразу засыпает, хотя давно перестал спать днем, и потом как новенький скачет до вечера, а кто-то ходит раздраженный до позднего вечера, даже ночью ему не заснуть. Здоровый ребенок с сильной нервной системой, может быть, спокойно сможет существовать в этом новом процессе. Но если ребенок чем-то болен, ослаблен, если есть любые хронические заболевания, то не будем удивляться любым, самым неадекватным реакциям. К этому нужно быть готовыми.
 **Снимаем конфликты и конфликтность**

Давайте определим, что мы можем сделать для своего первоклассника, дабы снять все возможные конфликты или хотя бы свести их к разумному минимуму. Пусть первый школьный период пройдет как можно спокойнее!

Не станем считать, что агрессия ребенка имеет отношение к вам как к родителю, как к личности.
Смысл его грубости : "Кто же меня и будет терпеть, как не ты, мама". Он сбрасывает накопившуюся отрицательную энергию, он надеется, жаждет, чает - быть понятым и принятым со всеми потрохами, и неуклюже, как умеет, просит о помощи.

Как же ему помочь?

- Не будем раздражаться сами . Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. Подходит сосед к старухе и спрашивает: " У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька". Давайте и мы так попробуем!

- Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультик. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Только не нужно "отдыхать" вместе у компьютера - это дополнительная нагрузка на напряженную сейчас нервную систему ребенка. Да и буйные игры " в войнушку" с папой ограничим пока десятью-пятнадцатью минутами. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.

- Не забудем о водных процедурах и нелекарственных успокаивающих средствах. За семь лет вы изучили своего ребенка и прекрасно знаете, вода какой температуры действует на него успокаивающе. Вот ее и используйте. Кого-то расслабляет горячая ванна, кого-то холодное обливание, кого-то тепленький душ. Многих успокаивает теплое молоко на ночь или стакан теплой воды с медом. Кто-то расслабляется от мягкого маминого или папиного массажика, пусть и не профессионального.