Адаптация к школе – многоплановый процесс. Одной из его составляющих является физиологическая адаптация. Знание аспектов этого вида адаптации необходимо для того, чтобы чрезмерно не интенсифицировать учебную работу, знать, почему дети так быстро устают, почему в этот период особенно трудно удержать их внимание, почему так важно создавать режим.

Различная подготовленность детей к школе, различное состояние их здоровья, значит, в каждом отдельном случае процесс адаптации будет различным.

Это были комплексные исследования, которые включали изучение показателей высшей нервной деятельности, умственной работоспособности, состояние сердечно – сосудистой системы, системы дыхания, эндокринной системы, состояние здоровья, успеваемости,режима дня, учебной активности на уроках и других показателей.

Такое комплексное и всестороннее изучение изменений, происходящих в организме ребенка,наряду с оценкой состояния здоровья и важнейших педагогических аспектов обучения позволило получить достаточно полную картину процесса адаптпции.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) Физиологическая буря - в этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это длится 2 – 3 недели.

Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Неустойчивое приспособление - организм ребенка на -ходит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3)Относительно устойчивое приспособление – орга -низм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации варьируется от 2 до 6 недель, в зависимости от индивидуальных особенностей ученика, то есть до 10 – 15 октября.

Наиболее сложными являются 1 - 4 недели. Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников.

Так, по наблюдениям медиков, многие дети худеют к концу 1 четверти, у некоторых снижается артериальное давление ( признак утомления), а некоторых – значительно повышается ( признак переутомления). Именно поэтому многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость, сонливость и другие недомогания.

Проблема трудностей адаптации детей к условиям начальной школы в настоящее время имеет высокую актуальность. По оценкам исследователей, от 20 до 60 % младших школьников имеют серьезные трудности в адаптации к условиям школьного обучения. Особенно остро эта проблема стоит перед детьми с ЗПР.

   В массовой школе учится значительное число детей, которые уже в начальных классах не справляются с программой обучения и имеют трудности в общении. Любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения, называют термином «школьная дезадаптация».

   Школьная дезадаптация ребенка – многофакторное явле-ние. Это и недостатки подготовки ребенка к школе, социально – педагогическая запущенность; длительная и массивная психическая депривация; соматическая ослабленность; нарушение формирования школьных навыков (дисграфия, дислексия); двигательные нарушения; эмоциональные расстройства.

    Под влиянием постоянных неудач, выходящих за рамки собственно учебной деятельности и распространяющихся на сферу взаимоотношений со сверстниками,у ребенка формируется ощущение собственной малоценности, появляются попытки компенсировать собственную несостоятельность.

    А так как выбор адекватных средств компенсации в этом возрасте ограничен, то самоактулизация часто осущест-вляется в разной мере осознанным противодействием школьных норм, реализуется нарушениях дисциплины, повышенной конфликтности, что на фоне интереса утраты к школе постепенно интегрируется в асоциальную личностную направленность.

    Отставание в обучении ребенка может быть обусловлено такими факторами, как методика обучения, личность учителя, помощь ребенку со стороны родителей, атмосфера в школе и классе, место ребенка во взаимоотношениях между детьми и учителями, личность самого ребенка.

    Такой фактор школьной неуспешности, как личностные осо-бенности ребенка, также многоплановый. Это и позиция ученика, и мотивация учения, уровень навыков умственной деятельности, способность к произвольной регуляции и самоорганизации, уровень здоровья и работоспособности, интеллект ребенка. *Выделяют 4 основные причины, ведущие к*

*школьной дезадаптации:*

1) *Физическое и умственное переутомление*. В идеале первоклашка должен уметь концентрировать свое внимание на уроке в течение 20 – 25 минут, а на проверку это время достигает максимум 10-15 минут. После этого он автоматически переключает внимание на что угодно, кроме того, что говорит учитель. К тому же снижение интереса как ведущего мотива к познавательной деятельности – если интерес снижается или падает до нуля - ребенок отвлекается и ему трудно сосредоточиться вновь.

  Так же уроки сложно высидеть детям эмоциональным и подвижным, для этого им приходиться затрачивать много энергии.

2)  *Плохой контакт ребенка с педагогом.*  Любой ребенок в этом возрасте очень зависит от хорошего отношения взрослого человека к нему. Ребенку нужно видеть и чувствовать любовь и заботу взрослого человека, обращенные к нему. Тогда он считает себя в безопасности, с радостью идет на контакт и с удовольствием, интересом учиться.

   По значимости учительница выходит у ребенка на первое место. Ее мнение, отношение к нему становятся порою даже важней, чем мнения родителей.

   Если у ребенка нет взаимопонимания с педагогом, это очень тяжкая проблема как для самого ребенка, его родителей, так и для самого педагога.

   3)*Трудности в общении со сверстниками.* Особое внимание следует обратить на соседа по парте. Не каждый, придя из школы, будет говорить родителям о том, что ему не нравится соседка по парте. А ребенку очень сложно от того, что он вынужден целый день сидеть за одной партой с ребенком, который ему не понравился!

4) *Страх перед школой.*Чаще всего этот страх вселяют в ребенка сами взрослые! Как правило, 6-7 летний ребенок хочет учиться, он готов к новым формам взаимоотношений со взрослыми. Влияют разговоры о школе самих взрослых или старших братьев и сестер. Такие фразы, как

* *Вот погоди, пойдешь в школу, там из тебя сделают человека!*
* *Я все расскажу о твоем плохом поведении учительнице!*
* *В школе под тебя никто подстраиваться не будет, там ты еще наплачешься!*
* *Вот погоди, только пойдешь в школу, там тебя быстро всему научат!*

Такие «увещевания», кроме негатива, ничего в себе не несут. В результате возникает вполне оправданный страх перед школой, который затрудняет включение ребенка в школьную жизнь и мешает учебе.