**ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Начало обучения в школе - это один из самых наиболее сложных и ответственных моментов в жизни каждого ребенка, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане. Это новые условия жизни и деятельности человека, а также новые контакты, новые отношения, новые обязанности, когда изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам.

Перешагнув порог школы, ребенок попадает в совершенно новый для него мир. Дети далеко не все одинаково проходят адаптацию. Кто-то быстро вливается в новый коллектив и включается в процесс обучения, а кому-то на это требуется больше времени.

У каждого ребенка имеются свои особенности адаптации к школе. Чтобы понять, как ребенок адаптируется, нам рекомендуется узнать об уровнях адаптации к школе:

Высокий уровень адаптации – это когда ребенок хорошо приспосабливается к новым условиям, положительно относится к учителям и школе, легко усваивает учебный материал, находит общий язык с одноклассниками, прилежно учится, слушает объяснения учителя, проявляет большой интерес в самостоятельному изучению программы, с радостью выполняет домашние задания и т.д.

Средний уровень адаптации – это когда ребенок положительно относится к школе, понимает учебный материал, выполняет самостоятельно типовые упражнения, внимателен при выполнении заданий, сосредотачивается только тогда, когда ему интересно, выполняет добросовестно общественные поручения, дружит со многими одноклассниками.

Низкий уровень адаптации – это когда ребенок отрицательно отзывается о школе и учителях, жалуется на здоровье, часто меняет настроение, наблюдается нарушение дисциплины, не усваивает учебный материал, отвлекается на уроках, не регулярно выполняет домашние задания, при выполнении типовых упражнений требуется помощь учителя, не ладит с одноклассниками, общественные поручения выполняет под руководством, пассивен.

Чтобы адаптация прошла успешно, необходимо помогать ребенку. Этим должны заниматься не только родители, но и учителя. Если ребенок не может адаптироваться даже с помощью родителей, необходимо обратиться за помощь к специалисту. В данном случае, детскому психологу. Чтобы помочь ребенку в адаптации нужно привлекать его к процессу подготовки к школе. Ребенок должен сам осознать, что в его жизни происходят видимые изменения. Также чтобы адаптироваться к школе, ребенок должен научиться быть самостоятельным. Не нужно, конечно, с первых дней отправлять ребенка в школу одного – это не проявление самостоятельности. А вот собирание портфеля, выполнение домашних заданий и складывание игрушек – это самостоятельность. Нужно с первых дней объяснить, что учитель - это авторитет, который много значит для ребенка. Ни в коем случае нельзя подрывать авторитет учителя перед ребенком, если Вас что-то не устраивает, поговорите напрямую с учителем.

Поддержка родителей в период школьной адаптации очень важна для детей, а также не маловажным считается обеспечение ребёнку достойных условий проживания и обучения. В любом случае, ребенку гораздо проще адаптироваться в школьной среде, если родители подойдут к вопросу школы серьезно: положительно настроят ребенка, будут заниматься с ним, приучат к режиму и дисциплине.