**Что такое адаптация к школе**

Многие родители считают необходимым начинать готовить ребенка к школе чуть ли не с пеленок, чтобы потом ему было легче учиться. Но что мы получаем, когда наступает долгожданное первое сентября: у мамы дергается глаз, испуганный, но готовый ко всему ребенок не очень-то хочет идти в класс, а в голове у всей семьи одна мысль: «О боже! Скорей бы все это закончилось!» Мы расскажем вам, как помочь ребенку безболезненно влиться в новую среду, и объясним, каких ошибок стоит избегать родителям дошкольников и младших школьников.

Адаптация — это длительный процесс приспособления ребенка к новым условиям. Физиологическая адаптация (длится от 4 до 6 недель) — постепенное привыкание самого организма (сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, [опорно-двигательного аппарата](http://www.kanal-o.ru/parents/9417), мозга и так далее) ученика ко всему новому: деятельности, режиму, условиям, темпу коллективной деятельности. В этот период школьник может испытывать функциональное напряжение: часто жаловаться на усталость, боли в животе, голове, стать более капризным, могут обостриться хронические заболевания.

Есть период острой адаптации (примерно 1−2 недели), он самый сложный. Наше исследование показало, что дети с первого дня обучения в школе испытывают настолько сильное напряжение, что его можно сравнить с тем, которое ощущает [космонавт в невесомости](http://www.kanal-o.ru/parents/9415). То есть школьная нагрузка является экстремальной.

Психологическая адаптация (длится от 1 до 3 недель) — это когда личность ребенка приспосабливается к новым вариантам общения, требованиям, коллективу сверстников и взрослых.

К чему должен привыкнуть ребенок:

* **Статические нагрузки**

Учителя и родители почему-то считают, что в 30-минутных уроках нет ничего сложного, и ребенок не должен уставать. Но это не так! Дети очень сильно перенапрягаются, они буквально падают, когда приходят домой. Это вовсе не случайно, ведь в школе для них все новое. А необходимость высидеть 30−40 минут в классе — это статические нагрузки, вынести которые гораздо труднее, чем динамические.

* **Темп деятельности класса**

По нашим исследованиям, практически все первоклассники не успевают за учителем. Темп его речи, требования, мимика — все это очень важно. Особенно сложно привыкают медлительные дети, которые медленно ходят, говорят, едят, думают. Но это не значит, что у них есть какие-то отклонения, просто нервная система таких ребят устроена по-другому. Они испытывают большой стресс при ограничении времени. Для них не следует выбирать интенсивную программу в школе (например, Занкова), а также стоит забыть про продленку. В классе с такими детьми учительница должна быть очень спокойна в темпе речи и в проведении уроков. Быстро говорящий, активный, требовательный учитель [вам не подойдет](http://www.kanal-o.ru/parents/9389).

* **Общение на уроках**

Психологически оно особенно тяжело дается тем ребятам, у которых были ограничены контакты со сверстниками. Когда к нам в центр приводят детей, которые говорят «Я не хочу в школу! Не пойду!», я их спрашиваю, есть ли в школе что-то неприятное, некомфортное? Почти все они отвечают одинаковыми фразами, что очень показательно: «Они толкаются». То есть нарушение личного пространства для малышей, которые росли одни, мало общались — это большой стресс. К сожалению, многие дети, придя в первый класс, не знают простых речевых формул: как познакомиться, поздороваться, как что-то попросить, и это большая беда, которая осложняет адаптацию ребенка в школе.

Физиологически ребенок адаптировался тогда, когда стал меньше уставать, не стало резких перемен настроения и жалоб на недомогания. Психологически адаптация завершена, если он спокоен, исчезла повышенная тревожность и возбудимость.

**Чему нужно обязательно учить до школы:**

* **Развитие речи** — самое главное, на чем стоит [сделать акцент до школы](http://www.kanal-o.ru/parents/9126). Сегодня в 1 класс приходит от 40−60% детей с несформированной речью: они не умеют грамотно строить предложения, пересказать простой текст, рассказать о каких-то событиях, имеют [бедный словарный запас](http://www.kanal-o.ru/parents/8947). Это значит, что у таких ребят совершенно точно будут трудности с письмом, чтением и обучением.

В чем причина? По нашим данным, [регулярно читают детям только 10% родителей](http://www.kanal-o.ru/parents/9289). К тому же взрослые практически не разговаривают с детьми: они общаются одними глаголами, отрывистыми командами: «Садись!», «Вставай!», «Ешь!»

Речь ребенка может быть сформирована только тогда, когда с ним активно разговаривают, когда ему задают вопросы, читают, когда он слышит вокруг себя, как красиво и грамотно общаются его родители.

* **Навыки коммуникации.**Если ваш ребенок мало общался со своими сверстниками до школы, обязательно предупредите своего учителя об этом, это поможет сгладить многие проблемы, которые могут появиться. Чем вы можете помочь своему дошкольнику? Учить на пальцах тому, как правильно общаться, абсолютно бесполезно. Лучшее, что вы можете сделать, — найти сверстников (мальчиков и девочек) и организовать их взаимодействие. Предложите ребятам вместе организовать какой-то праздник, детский спектакль или что-то такое, что требует подготовки и совместной работы.
* **С элементарными правилами гигиены и самообслуживания** нужно знакомить малыша очень рано, это даже важнее, чем научить его читать. Если он, придя в детский сад или школу, не знает, что должен вымыть руки после туалета и перед обедом, должен уметь аккуратно есть, знать, как пользоваться салфеткой, одеваться и раздеваться, — это большая беда. Если малыш этого не умеет, над ним могут смеяться дети, а это тоже лишний стресс, который тормозит развитие ребенка и ухудшает его психическое и физическое здоровье.

**Чего не стоит требовать от детей до школы**

Родители, [воспитанные Интернетом](http://www.kanal-o.ru/parents/8889), часто сами создают своим первоклашкам дополнительные стрессовые ситуации, которые не только тормозят развитие, губят здоровье, снижают самооценку, но и напрочь отбивают желание узнавать что-то новое и ходить в школу.

* **Уметь читать**

Многие родители думают, что, если малыш соединяет букву с буквой, то [он умеет читать](http://www.kanal-o.ru/parents/9370). Это не так! Всего лишь около 20% дошкольников владеют этим навыком полностью: понимают суть текста, запоминают информацию и так далее.

Если учить детей читать слишком рано, они будут справляться только с трех- четырехбуквенными словами. В будущем у них может сформироваться угадывающее чтение: когда малыш первые буквы или слова в предложении прочитывает, а остальные — угадывает. Именно поэтому многие дети не могут уловить смысл произведения.

* **Уметь писать**

Дети не должны иметь начальных навыков письма до школы, они недоступны им до 5−6 лет. Малыша нужно готовить к письму. Первый очень важный шаг — умение правильно держать ручку. Если дошкольник научится делать это неверно, вы не сможете его переучить. Также нужно правильно класть тетрадь на стол, правильно сидеть. Я рекомендую родителям обратить внимание на тетради «10 шагов подготовки к письму» по моей методике, которой уже больше 20 лет.

* **Все делать самостоятельно**

Человек в 6,5 лет [не может быть ответственным](http://www.kanal-o.ru/parents/8916), потому что это предполагает сформированность произвольной регуляции действий, механизмы которой созревают только к 9−10 годам. Вот почему до этого возраста дети так часто [забывают и теряют свои вещи](http://www.kanal-o.ru/news/8843). Задача родителей — помогать юному школьнику собирать свой портфель с первой недели обучения, чтобы он ничего не забыл. Я уверена, что если в течение первого класса взрослые будут по-доброму, без окриков и нотаций помогать малышу, он гораздо быстрее научится делать это самостоятельно.

Организовать режим дня ученика и научить его жить в нем — тоже задача родителей. Они вместе с педагогами должны создать условия, в которых ребенок сможет регулировать свою деятельность и научиться самостоятельности: собирать портфель, одеваться и раздеваться, складывать свою одежду, следить за временем, расставлять приоритеты. И хорошо, если к 3−4 классу он все это сможет делать сам.

Примерный режим у младшего школьника рассчитывается так: возьмите чистый лист бумаги, напишите 24 часа. А затем начните вычитать: минус 10 часов на сон — это строгая необходимость! Минус 2,5 часа прогулки — это обязательно. Минус 1,5 часа на еду (на 4 приема пищи), потому что иначе ребенок будет давиться, а вы — жаловаться, что он плохо ест. Отнимаем 5−6 часов в школе, ну, а если дорога — еще больше. Минус 1 час — дайте ученику возможность побыть наедине с собой, поиграть в то, во что он хочет, оставьте его в покое! Это время необходимо школьникам любого возраста. В итоге у вас останется 2−3 часа, а может, и нет.

В любом случае помните, что здоровье ваших детей важнее оценок, потому что задерганный невротик с пятерками никому не даст жизни: ни себе, ни своей семье. Если родители пытаются до школы научить малыша всему на свете, они тем самым не помогают ему, а только формируют будущие проблемы.

Мы  не советуем в первом классе загружать ребенка различными кружками. Целесообразно начать ходить в дополнительные секции примерно за год до школы, чтобы не усложнять период острой адаптации.

Если у вас есть вопросы относительно своих детей, вы можете задать их на сайте Института возрастной физиологии РАО (ivfrao.ru) и получить ответы и рекомендации от ведущих специалистов.