**Нарушение адаптации учащихся начальной школы:**

**причины и пути преодоления**

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребенка. Его психика в этот период испытывает определенную нагрузку, так как резко изменяется привычный образ жизни и усиливаются требования, предъявляемые со стороны родителей и учителей. В связи с этим могут возникнуть адаптационные затруднения. Период адаптации в школе обычно составляет от 2 до 3 месяцев. У некоторых детей из-за ряда причин адаптация к школе может длится значительно дольше и привести к дезадаптации.

**Под школьной дезадаптацией понимают** нарушения приспособления личности школьника к условиям обучения в школе.

Основные **симптомы** школьной дезадаптации:

1. Неуспешность в обучении, отставание от школьной программы по одному или нескольким предметам.

2. Общая тревожность в школе, боязнь проверки знаний, публичного выступления и оценивания, неспособность сосредоточиться в работе, неуверенность, растерянность при ответах.

3. Нарушения во взаимоотношениях со сверстниками: агрессия, отчужденность, повышенная возбудимость и конфликтность.

4. Нарушения во взаимоотношениях с учителями, нарушения дисциплины и неподчинение школьным нормам.

5. Личностные нарушения (чувство собственной неполноценности, упрямство, страхи, сверхчувствительность, лживость, уединенность, угрюмость).

6. Неадекватная самооценка. При высокой самооценке - стремление к лидерству, обидчивость, высокий уровень притязаний одновременно с неуверенностью в себе, уклонение от трудностей. При низкой самооценке: нерешительность, конформизм, безынициативность, несамостоятельность.

Любое проявление ставит ребенка в тяжелые условия и, как следствие, ребенок начинает отставать от своих сверстников, его талант не может раскрыться, нарушается процесс социализации.

Наша задача, как родителей, найти причину адаптационных затруднений ребёнка, понять его, что он переживает, чувствует, поддержать и помочь ему справиться с возникшими трудностями.

Основные **причины и пути преодоления** школьной дезодаптации:

**1. Возможно ребенок интеллектуально не готов к школе?**

Например, не сформирован необходимый для 6 - 7 - летнего ребенка запас знаний, или ребенок не знает, как построить логическую цепочку и сделать выводы, или не умеет действовать во внутреннем плане, т.е. не умеет учиться. Или познавательные процессы, такие как память, внимание, мышление, находятся на недостаточно высоком уровне развития.

**Что делать, как помочь?**

А) Можно заниматься с ребенком дополнительно каждый день в течение 15-20 минут самостоятельно или записать ребенка на развивающие занятия в группу, где он научится осознанному, успешному усвоению знаний.

Б) Не нужно ребенка сравнивать, а тем более говорить ему, что он хуже кого-то, прививая ему такой негативный способ мышления. Показывайте ребенку, что Вы принимаете и любите его таким, какой он есть. У каждого своего пути развития.

**2. Ребенок не готов перейти на новую позицию - «позицию школьника»**

Такие дети, как правило, проявляя детскую непосредственность, на уроке одновременно, не поднимая руки, и перебивая друг друга, делятся с учителем своими соображениями и чувствами. Они обычно включаются в работу при непосредственном обращении к ним учителя, а остальное время отвлекаются, не следят за происходящим в классе, нарушают дисциплину. Как правило, имея завышенную самооценку, ребята обижаются на замечания, когда учитель или родители выражают свое недовольство их поведением, и начинают жаловаться на то, что уроки неинтересные, школа плохая и учительница злая.

**Что делать, как помочь?**

А) Для ребенка важно внимательное отношение значимых взрослых: родителей, учительницы, которые знакомят с нормами, правилами, приемами поведения, подчеркивают значимость учебы в жизни ребенка, поощряют самостоятельность, формируют заинтересованность в получении знаний.

Б) Старайтесь меньше «воспитывать» и «давить». Чем больше мы пытаемся это делать, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном, истерическом, капризном поведении.

В) Постарайтесь уделять ребенку внимание не только когда он плохой, но и когда хороший, и больше - когда хороший.

**3. Ребенок не способен произвольно (самостоятельно и осознанно) управлять своим вниманием, эмоциями, поведением во время уроков и на перемене в школе в соответствии со школьными правилами**

Такой ребенок не слышит, не понимает и не может выполнить задания и требования учителя, ему достаточно сложно концентрировать свое внимание в течение урока и в течение всего дня.

**Что делать, как помочь?**

Такое поведение ребенка прежде всего обусловлено стилем воспитания в семье и отношением взрослых к ребенку: либо ребенок не получает достаточно родительского внимания и полностью предоставлен сам себе, либо ребенок является «центром» семьи, царит «культ ребенка» и ему дозволено все, он ничем неограничен.

А) Посмотрите, какой стиль воспитания существует в Вашей семье? Получает ли Ваш ребенок достаточно внимания, любви, заботы? Принимаете ли Вы своего ребенка с его успехами и неудачами?

Б) Постарайтесь больше разговаривать с ребенком, придерживаясь правила: «Дома - без оценок».

В) В течение дня постарайтесь найти хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку, не будете отвлекаться на домашние заботы, разговоры с другими членами семьи и т. д.

Г) Если Вы видите, что ребенок возбужден и хочет поделиться впечатлениями, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте своего ребенка. Если же Вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, дайте ребенку возможность успокоиться. Обозначьте, что когда ребенок будет готов, и у него появятся силы и желание поделиться, Вы готовы его выслушать и помочь.

Д) Старайтесь хвалить успехи ребенка, даже самые мелкие. При неудачах, с которыми сталкивается ребенок в процессе учебы, не делайте большой акцент на них, старайтесь их разобрать, найти способы исправления и предложите свою помощь. Если Вы недовольны действиями ребенка, то старайтесь критиковать не его как личность, а эти действия.

Е) Не разговаривайте с ребенком «сверху вниз», старайтесь, чтобы Ваши глаза были на одном уровне с глазами ребенка, садитесь не напротив, а рядом, повернувшись к ребенку, приобнимите его или возьмите за руку, тактильные ощущения очень важны - это доказательство нашей любви и принятия ребенка.

**4. Ребенок скованно чувствует себя в новом коллективе, ему сложно удается устанавливать контакт с учителем и одноклассниками**

**Что делать, как помочь?**

А) Постарайтесь искренне интересоваться школьной жизнью ребенка, и не только учебой, но и отношениями ребенка с другими детьми, учительницей. Также для ребенка будет полезно, если Вы начнете приглашать в дом его друзей, ездить с ним в гости и знакомить с семьями друзей, где есть его сверстники, поощрять общение ребенка дома, на улице, в школе, помогая находить хороших друзей.

Б) Больше старайтесь общаться с учительницей - как ребенок взаимодействует с учителем и другими детьми, как справляется с заданиями на уроке, как ведет себя на перемене и т. д. Такое разностороннее видение ребенка поможет Вам составить объективную картину его успехов и неудач в школе и главное, понять причины его затруднений. А дружелюбное конструктивное взаимодействие педагога и родителей – залог создания и развития общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве – в школе, обеспечение снижения уровня тревожности у ребенка. Это позволяет сделать период адаптации первоклассников недолгим.

Самый важный результат помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители -учителя).

Теперь вы снаряжены необходимыми знаниями и готовы к преодолению трудностей. Желаем Вам успешной школьной адаптации!