

Физиологическая адаптация ребенка к школе

Матина О.М.
Педагог-психолог



Хочется остановиться на физиологической адаптации ребёнка к школе. Что же это такое?

Физиологическая адаптация - это реакция организма на новые условия. Дело в том, что естественным состоянием для детей 6-7 лет является движение.

Выделяют 3 этапа физиологической адаптации к школе:

1. Физиологическая буря или острая адаптация.

Это первый, самый сложный этап, когда ребенок еще не понимает, что от него требуется. На сильнейшее статическое напряжение организм малыша реагирует напряжением всех жизненно важных систем, что, в свою очередь, пагубно сказывается на его состоянии. Длится этот период 2-3 недели.

2. *Неустойчивое приспособление* – в этот период организм потихоньку начинает вырабатывать компромиссные формы реагирования на стрессовую ситуацию.

3. *Относительно устойчивая адаптация* – напряжение продолжает снижаться.

В среднем на физиологическую адаптацию к школе уходит от 2 месяцев до полугода. В этот период дети могут жаловаться на головную боль, терять аппетит и вес, и даже действительно заболеть.

Рекомендации родителям.

- Самое важное в этот период – это режим дня.
- Первое время днём можно ребёнка укладывать спать, так он быстрее восстановит силы после школы.
- После школы нельзя нагружать ребенка другими занятиями, пусть сначала отдохнет. Только после этого можно приниматься за выполнение домашнего задания.
- С одной стороны, в первом классе его задавать не должны, с другой — бывает всякое.
- Перед сном можно включить прогулки на свежем воздухе. Прогулка должна занимать 3-4 часа в день. Найти столько времени крайне сложно, но именно такую продолжительность советуют врачи.
- В 9 часов стараться уложить ребёнка спать. При таком раскладе ребенок успеет выспаться, позавтракать утром, сделать зарядку и окончательно проснуться перед занятиями.

