АДАПТАЦИЯ – приспособление к условиям окружающей среды. Это процесс, присущий каждому человеку. На протяжении своей жизни человек переживает его несколько раз. *Первый период адаптации* – это первый год жизни ребенка, причем первые три месяца – это период критической адаптации. *Второй период* начинается с того времени, когда ребенок начинает говорить. *Третий период* – вхождение ребёнка в коллектив (ясли, сад). Четвёртый период – обучение в школе, где ребенок переживает процесс адаптации несколько раз – в 1 классе, в 5 классе, в 10 классе. Следующими периодами адаптации можно назвать периоды вхождения человека в студенческую среду, рабочий коллектив, а также образование семьи. Все периоды адаптации имеют общие и специфические признаки в зависимости от времени протекания адаптации, возраста человека, цели адаптации.

ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ

Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак – насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми.

Если программа сложная – внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее? Очень важно на первых порах вселить в школьника веру в успех, не давать ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится»!) иначе бороться с апатией Вы будете очень долго.

Следующий признак успешной адаптации – это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу **обозначить границы Вашей помощи** и постепенно уменьшать их

Но **самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.**

А что представляет собой школьная *дезадаптация*? Это когда все наоборот: сниженное настроение, пассивность, плаксивость, неадекватное беспокойство, тревоги, страхи. Сюда же относятся низкая успеваемость, драки со сверстниками и конфликты с учителями, плохой сон, частые простуды, обострение хронических заболеваний.

Успехов Вам и Вашему ребёнку!