**Адаптация к школе** — это процесс физического и психологического привыкания ребёнка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения и переход к систематическому школьному обучению.

Она подразделяется на социальную, физиологическую и психологическую адаптацию:

1. **Социальная адаптация** предполагает, что ребёнок должен овладеть новой социальной ролью — ролью ученика. Включает в себя умение слушать учителя, понимание своих обязанностей и их выполнение, следование школьным порядкам и требованиям, хорошие отношения с одноклассниками, отсутствие конфликтных ситуаций, умение самостоятельно организовать и выполнить задание.
2. **Физиологическая адаптация** предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учёбой. К показателям физиологической адаптации относятся самочувствие, качество сна, работоспособность, аппетит, различные заболевания и их обострение.
3. **Психологическая адаптация** зависит от готовности ребёнка к школе: чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдёт. Оценивается по таким параметрам, как мотивация к учёбе, готовность выполнять задания и понимать их, уровень развития познавательных процессов, ежедневное настроение, способность оценивать себя и свою работу.

Длительность периода адаптации зависит от многих факторов и в среднем занимает 3–6 месяцев. [1](https://interneturok.ru/blog/voprosy_psihologii/adaptaciya-rebenka-k-shkole)