**Выступление психолога**

**на родительском собрании**

**Первый раз в первый класс: адаптация первоклассников к школе**

Мы все с волнением и нетерпением ожидаем того дня, когда наш ребенок пойдет в первый класс, станет школьником. Это важное событие в его жизни, но оно не менее значимо и для нас. Особенности адаптации ребенка к школе во многом зависит о нашего поведения, и в наших силах сделать так, чтобы этот процесс прошел для него наиболее безболезненно.

Обычно от поступления ребенка в школу мы ожидаем очень многого. Нам кажется, что первого сентября ребенок, как по волшебству, изменится, станет настоящим первоклассником. Он будет с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебой, а не игрой. Порой, искренне желая ребенку добра, мы говорим: «Ты уже совсем большой, а значит должен интересоваться не игрушками, а учебой. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Но что же происходит в реальности? Никаких волшебных изменений с ребенком не происходит. И второго, и третьего, и десятого сентября он остается все тем же вчерашним дошкольником. Ребенок изо всех сил старается соответствовать нашим требованиям, но у него это не всегда получается. И к стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительское наставление.

Важно, чтобы мы помнили: невозможно стать школьником в один момент. Должно пройти время, прежде чем наш малыш станет настоящим школьником. Адаптация ребенка к школе занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный. Первое время ребенок находится как бы на грани школьного и дошкольного возраста, и переступит он эту границу не сразу. Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник. Подобные требования реальны и абсолютно выполнимы для ребенка. Мы же должны предъявлять ему разумные ограничения в том, что касается учебы, и терпимо относится к проявлению «дошкольничества».

Не стоит осуждать его интерес к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Зачастую мы рассматриваем чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, тогда как игра нам представляется пустой тратой времени. Такое представление мы невольно передаем детям, например, когда радуемся, увидев у него в руках книжку, и никак не реагируем на игрушку. Тем самым мы показываем ребенку, что школьником быть хорошо, тогда как дошкольником- плохо. А теперь давайте представим, каково в этой ситуации ребенку, который понимает: играть плохо, но так хочется, а вот учиться хорошо, но сил заниматься уже нет. Мы сами создаем ребенку конфликтную ситуацию, разрешить которую ему не просто. Ребенок либо отказывает себе а праве играть, либо мучается угрызением совести, либо идет на конфронтацию(«Все равно буду!»).

Избежать такой ситуации можно, признав игру естественным занятием первоклассника. Если мы активно поощряем его учебные успехи, важно поддержать и его игровую инициативу.

Для многих детей характерно некоторое усиление интереса к игре. Это естественное явление, помогающее, кроме всего прочего, снять напряжение. Игровая деятельность постепенно сойдет «на нет» с возрастом, но если стараться ее искоренить, это не принесет ребенку никакой пользы.

Очень важно опираться на желание ребенка учиться. Как правило, большинство детей идут в первый класс, горя желанием стать школьниками. Важно всячески поддерживать это желание. Если родитель искренне интересуется школьной жизнью ребенка, расспрашивает его о школе, делится своим школьным опытом, это, безусловно, укрепляет учебную мотивацию ребенка. И здесь возникает очень сложный вопрос: как относиться к школьным успехам и неудачам ребенка, как хвалить его или ругать?

Обучение в школе – это совершенно новая деятельность для ребенка. Для того, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребенку необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему в первое время ему особенно важно поощрение.

Но хвалить первоклассника – это не просто называть его молодцом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей.

Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка самого по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или «Мне очень нравиться хвостик у этой цифры!», ребенок получает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает – для него это возможно. Если же мы говорим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Бывает и так, что порой не знаешь, за что ребенка похвалить. В этом случае нужно найти что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то получается , обращаться к этому, чтобы помочь ребенку поверить в свои силы.

В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего, нам самим. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит от нашего отношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего расспрашиваем об оценках и бурно реагируем как на хорошие, так и на плохие, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни.

Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаем нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: «Как дела в школе? Что получил?», мы тем самым показываем, что нас интересуют прежде всего оценки. Зато вопросы «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки для тебя были самыми интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для многих детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие отметки, значит, я хороший».

Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому оценки, которые получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на наше мнение о нем и на наши чувства к нему.

Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Иногда нужно сказать ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что не очень?»

Если ребенок болезненно переживает из-за оценок, можно помочь ему, используя слово «зато», то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Например, это может выглядеть так: «Задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получились очень красивые цифры».

Конечно, школьная жизнь – это не только радостные моменты. Иногда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя одноклассников. Важно дать ему возможность выразить негативные чувства. Если мы говорим: «Не расстраивайся, что ты злишься? Как ты можешь так говорить?» - мы тем самым усиливаем стресс и отдаляемся от ребенка. Первокласснику необходимо наше понимание. Если мы внимательно выслушаем его, признаем, что обучение в школе действительно может быть неинтересным и трудным, мы поможем ребенку освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Сказав ребенку: «Я вижу, ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное в школу ходить не захотелось» - мы оказываем ему необходимую эмоциональную поддержку.

Начало обучения в школе для ребенка – это прежде всего большие нагрузки. Даже если ребенок посещал дошкольные учреждения, школьный режим для него новое. Необходимость следовать новым правилам поведения, сосредоточено заниматься в течении урока, выполнять домашние задания – все это создает значительное напряжение для нервной системы ребенка. Часто первоклассник становится беспокойным, раздражительным, импульсивным или же вялым, сонным, малоподвижным, слезливым. Такое изменение поведения ребенка – скорее всего признак переутомления. Иногда ребенок сам говорит о том, что он устал. Как же можно избежать переутомления?

Прежде всего необходимо создать для ребенка щадящий режим. Лучше ограничить виды деятельности, возбуждающе действующие на ребенка: посещение театра и цирка, приглашение гостей и нанесение визитов. Желательно ограничить также просмотр телевизора и время, проводимое за компьютером.

Если ребенок сильно устает, можно укладывать его пораньше. Хорошее воздействие оказывают расслабляющие ванны с солями и травами (пустырник, шалфей). Важно, чтобы ребенок бывал на улице.

В школе двигательная активность ребенка ограничена. Поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня. Бег, подвижные игры, плавание, общефизическая подготовка хорошо помогают снимать напряжение.

И наконец, очень важно ограничить время приготовления уроков. Многочасовое выполнение домашних заданий не только не способствует усвоению материала, но и приводит к переутомлению. Время, отведенное на приготовление уроков, не должно превышать одного часа. Лучше, если ребенок занимается в течении получаса, после чего следует физкультминутка. Возможно, задание не будет выполнено идеально. Но давайте задумаемся, что для нас важнее: здоровье ребенка или одна безупречно написанная строчка?

Быть родителями первоклассника действительно не просто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Порой мы забываем, как трудно осваивать совершенно новую деятельность.

Мне хочется предложить вам один простой эксперимент. Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите: «Мой ребенок – первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь возьмите ручку в другую руку и напишите туже самую фразу. Посмотрите на эти две строчки. Как ровно и красиво мы пишем правой рукой, и как трудно и непривычно дается письмо, если мы перекладываем ручку в другую руку.

Если вам покажется, что терпение на исходе, что у вас больше нет сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться к нам, и мы вместе подумаем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.