***АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ***

 Начало обучения в школе – один из самых серьёзных моментов в жизни ребенка. Очень сложным для первоклассников (и тех, кто учится с 6 лет, и тех, кто учится с 7 лет) является период адаптации к школе. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

 В адаптационный период одни дети становятся очень шумными, крикливыми, находятся постоянно в движении, часто отвлекаются. Другие, напротив, зажаты, скованны, стараются держаться незаметно, смущаются, когда к ним обращается учитель, при малейшей неудаче или замечании плачут. У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, увеличивается количество заболеваний. Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни, значительным увеличением тех требований, которые ребенок должен выполнять, поэтому детям так необходимы поддержка и понимание взрослых, особенно родителей.
***Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются:***
***формирование адекватного поведения,***
***установление контактов с учащимися, учителями,***
***овладение навыками учебной деятельности.***
 Как помочь своему ребенку в период адаптации? Семейная ситуация, в которой оказывается ребенок в начале своего обучения, имеет большое значение. Правильная оценка успехов ребенка – это ваша моральная и эмоциональная поддержка в процессе психологической адаптации. Какую оценку можно считать правильной? Конечно, ту, которая не лишает ребенка уверенности, не заставляет его стесняться сверстников и бояться родителей.
***Рекомендации:***
● Не надо фиксировать внимание ребенка на оценке (звездочках, различного рода поощрениях), лучше оценить его желание учиться и старание.
● Оценивая успехи своего ребенка, не сравнивайте с успехами других детей, не подчеркивайте, что кто-то делает это лучше, особенно, если видите, что ребенок прилагает много усилий.
● Старайтесь подбодрить, не скупитесь на похвалу.
● Не драматизируйте школьные неудачи. Узнав о школьной неудаче своего ребенка, подумайте о том, что он мог просто устать, плохо себя чувствовать, слишком трудным могло быть задание или быстрым темп. Настройте ребенка на то, что в следующий раз, если он постарается, у него все получится гораздо лучше.
● С самого начала обучения объясняйте ребенку, что школа требует постоянных усилий для достижения успеха, поэтому он должен уметь ограничивать свои желания и преодолевать различные трудности.
***Помните! Привыкание ребёнка к новому режиму должно сочетаться с вашей***
***самодисциплиной, уважением к ребёнку, доброжелательностью,***
***заинтересованностью и разумной требовательностью.***