**Адаптация первоклассника.**

Начиная с первых недель обучения в 1 классе, дети постепенно отдаляются от родителей, хотя постоянно испытывают потребность в поддержке и помощи взрослого человека. Отношения с родителями, состав семьи и взаимоотношения между ее членами имеют значительное влияние на ученика. С поступлением ребенка в первый класс у родителей появляется новый статус - родители первоклассника, а соответственно и те проблемы, которые решают родители совместно с ребенком, и те радости успеха, переживаемые совместно. Часто в разговоре с родителями учащихся 1 класса приходится слышать: «Мы пошли в первый класс ...», «Нам задавали выучить стихотворение ...», «Мы не успели сделать домашнее задание ...» и т.д. Употребление местоимений «мы», «нам» свидетельствует о том, что все вопросы школьной жизни является для родителей общими. Переживаются вместе и первые школьные трудности - **адаптация ребенка к обучению в школе**. Как помочь их преодолеть? Как найти общий язык с учителем и одноклассниками? Что сделать для того, чтобы первоклассник не потерял интерес к учебе? На эти и другие вопросы я попытаюсь ответить, собрав в единое целое  определенные **советы для родителей первоклассников**.

  Начнем с раскрытия первой проблемы - в чем заключается сущность понятия «**адаптация к школе**». Согласно педагогическим словарям, адаптация - это приспособление ребенка к условиям и требованиям школы, которые для него являются новыми по сравнению с условиями детского учебного заведения и семьи в дошкольном детстве. В психолого-педагогических исследованиях определяются и характеризуются три уровня адаптации с целью определения уровня, на котором находится ваш ребенок. Вот их содержание и основные показатели.

**Высокий уровень адаптации.**

Первоклассник положительно относится к школе:

* правила и требования воспринимает адекватно; учебный материал усваивает легко;
* глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи, вежливый, внимательно выслушивает указания, объяснения учителя;
* поручения выполняет охотно и добросовестно, без внешнего контроля; обнаруживает высокую заинтересованность к самостоятельной учебной работе, готовится ко всем урокам, имеет в классе положительный статус.

**Средний уровень адаптации.**

          Первоклассник положительно относится к школе:

* посещение уроков не вызывает у него негативных переживаний, понимает учебный материал, когда учитель объясняет его довольно подробно и наглядно;
* усваивает основное содержание программы по всем предметам, самостоятельно решает типовые задачи;
* сосредоточен и внимателен при выполнении задач, поручений, указаний учителя, одновременно требует контроля со стороны взрослого;
* сосредоточенным бывает только тогда, когда делает что-то интересное для себя, почти всегда готовится к урокам и выполняет домашние задания;
* поручения выполняет добросовестно;
* дружит с одноклассниками.

**Низкий уровень адаптации.**

  Первоклассник отрицательно или безразлично относится к школе:

* часто жалуется на здоровье, плохое самочувствие, у него преобладает подавленное настроение;
* наблюдаются нарушения дисциплины;
* материал, который объясняет учитель, усваивает фрагментарно;
* самостоятельная работа с учебником вызывает трудности, при выполнении самостоятельных заданий не проявляет к ним интереса;
* к урокам готовится нерегулярно, требует постоянного контроля, систематических напоминаний и побуждений как со стороны учителя, так и со стороны родителей;
* не может сохранять внимание при наличии длительных пауз для отдыха, для понимания нового материала и решения.
* решение задач по образцу требует значительной помощи учителя и родителей;
* поручения выполняет под контролем и без особого желания;
* пассивный, близких друзей нет, знает имена и фамилии лишь части одноклассников. Понятно, что достаточно тесная причинно-следственная связь между уровнем адаптации школьника и системой тех факторов, условий, в которых он воспитывался.

      Ученики, которым труднее адаптироваться к школе, требуют особого внимания и индивидуальной поддержки как со стороны учителя, так и родителей. Чтобы ученику 1 класса легче училось, легче было помогать в этом, вот **советы для родителей по адаптации первоклассников**.

* Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям
* Утром будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.
* Следует покормить ребенка завтраком, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом. Встречая со школы, не забрасывайте вопросами: «Что ты сегодня получил?» или «Сегодня без плохих оценок?». Дайте ребенку возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если маленький школьник чем-то расстроен, не допытывайте причину. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.
* Помогите ребенку успешно социально адаптироваться в школе, преодолев и привыкнув к новым формам человеческих отношений.
* Ребенку школьного возраста, начиная с 1 класса, необходимо обеспечить рабочее место или комнату. Чтобы школьник работал сосредоточенно, не надо отрывать его от занятий для какой-то домашней работы, стоит убрать отвлекающие факторы (радио, телевизор, магнитофон). В комнате, где ребенок готовит уроки, рабочая лампа должна иметь мощность не менее 100 Вт и стоять слева. Нельзя использовать неоновые лампы.
* Телевизор очень утомляет зрение, поэтому родители должны следить, чтобы их ребенок смотрел его на расстоянии 3-4 метров, а в выходные не проводил весь день перед экраном, а просматривал только самые интересные детские передачи. Никогда не торгуйтесь, говоря: «Если сделаешь хорошо уроки, я дам тебе ...». Ребенок может неправильно понять цель обучения, он подумает, что, учась, делает вам одолжение, за которое получает вознаграждение. Придя из школы, ребенок должен пообедать и обязательно отдохнуть. По мнению психологов, лучшее время для обучения - с 8 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Приучите первоклассника заниматься именно в это время. Помните, что есть периоды, в течение которых ему учиться сложнее: маленький школьник устает, у него снижается работоспособность. Для первоклассника это первые 4-6 недель обучения, конец первого полугодия, первую неделю после зимних каникул и середина второго полугодия. Посвящайте своему ребенку хотя бы полчаса в день, чтобы он чувствовал, что вы его любите и цените. Не забывайте, что первоклассники - это еще маленькие дети, которые любят поиграть, послушать сказку или колыбельную на ночь, или чтобы их просто подержали на руках. Все это поможет снять напряжение, чувствовать себя спокойно и уверенно.
* Ребенка нужно учить правильно сидеть за столом или партой. Учебники и тетради носить в ранце за спиной, чтобы предотвратить развитие сколиоза.
* Родители закрепляют и совершенствуют у семилетнего ребенка элементарные гигиенические навыки, которые он получил за семь лет своей жизни. Они должны следить, чтобы школьная одежда после школы была тщательно развешена, ботинки или туфли почищены, воротничок и манжеты рубашки - чистые.
* Не каждый **ребенок, достигший школьного возраста**, умеет правильно сидеть или лежать, а это приводит к неправильному формированию скелета. Поэтому на кровать необходимо класть жесткий матрас без мягких и тяжелых подушек.
* Важно, чтобы родители, особенно на первом году обучения ребенка, поддерживали постоянную связь со школой, чтобы знать, как проявляет себя ребенок, какие у него проблемы.
* Родители могут **организовывать время после школы** правильно. Неправы те родители, которые заставляют детей после уроков в школе, часами заниматься музыкой, шахматами, или чем-то другим в четырех стенах без свежего воздуха. Дети-отличники с бледным лицом и слабым здоровьем вряд ли будут счастливы в жизни. Врачи, родители, учителя отмечают, что дети подрастают или летом, или после каникул, проведенных в горах, даже зимой. Солнце, воздух, вода, ультрафиолетовые лучи играют большую роль в физическом развитии ребенка.

Итак, **здоровье ребенка** зависит от влияния целого комплекса разнообразных факторов, которые в значительной степени обусловливают и определяют адаптацию ребенка к окружающей среде, его физическое и интеллектуальное развитие в такой ответственный период жизни - как начало обучения в школе. Помните об этом!

Я надеюсь, приведенные советы помогут вашему ребенку **легко адаптироваться к обучению в 1 классе**, а школа станет тем местом, где он будет воспринят таким, какой он есть со всеми своими чувствами, мыслями, знаниями, проблемами и большими и малыми событиями в школьной жизни.

Удачи тебе, первоклассник!

Удачи, терпения Вам, родители первоклассников!