**Первый класс школы** – один из наиболее существенных и критических периодов в жизни детей. Поступление ребенка в школу приводит к возникновению эмоционально-стрессовой ситуации: изменяется привычный для малыша стереотип поведения, возрастает психо-эмоциональная нагрузка. Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, на связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. На ребенка влияет целый комплекс новых факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение движений и, конечно, появление новых, не всегда привлекательных, обязанностей. Организм ребенка приспосабливается к этим факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Адаптация ребенка в школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

 В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу носятся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованы, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании плачут.

   У некоторых детей нарушается сон, аппетит, они становятся очень капризны, появляется интерес к игрушкам, играм, книгам для очень маленьких детей.

   Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть первоклассники, у которых этот процесс сильно затягивается. У некоторых полноценной адаптации к школе на 1 году обучения так и не происходит. Такие дети часто и подолгу болеют, причем болезни носят психосоматический характер, эти дети составляют группу риска с точки зрения возникновения школьного невроза.

 **Индикатором трудности** процесса адаптации к школе являются **негативные изменения в поведении ребенка**: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д. При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела. Острая заболеваемость первоклассников в этот период может в 2 раза превышать величину этого показателя у более старших школьников.Ребенок теряет наивность, непосредственность, простодушие, и его поведение по контрасту представляется неестественным для тех, кто знал его раньше. В какой-то степени это верно. Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться правилам дисциплины, которые не всегда кажутся ему разумными. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.
Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникает кризис и в ценностных ориентациях ребенка, а за ним и первые неожиданности и разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже.
 **Классный руководитель** может в значительной степени смягчить и ускорить процесс адаптации первоклассников к начальной школе. Для этого необходимо провести диагностику, выявить детей с низким уровнем адаптации и провести профилактическую внеклассную работу по преодолению дезадаптации ребят в школе и вовлечению их в коллектив.

 Первоклассники 2011 года стали в некотором смысле первопроходцами. Начало их школьной жизни совпало с введением нового Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО). Решающая роль в котором отводится содержанию образования. При этом учитываются индивидуальные особенности каждого учащегося.

 Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности. В большей степени это относится к так называемым гиперактивным детям. Им никак не усидеть за партой. Они расторможены, неумеренны в движениях, иногда вскакивают с места, отвлекаются, говорят громко, даже когда их просят этого не делать. Такие дети не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом. Среди них много драчунов, легко возбуждающихся и даже агрессивных по отношению к одноклассникам. Осуждать и наказывать гиперактивных детей бесполезно, они нуждаются в нашей помощи. Необходимо также научиться распознавать и различать истинно [гиперактивных детей](http://imz.ucoz.ru/seminar/dolinina/13_2_11/porohovnichenko.ppt) от детей с трудностями в поведении и обучении. (Пороховниченко Н.А.)

 Учителю необходимо оставить у порога класса все то, что тревожит его, и войти к детям «с возвышенно настроенной душой». План, журнал, родители, образовательные стандарты, методсоветы, директор, инспектор, разговоры в учительской… Учитель всегда на публике, и к нему обращено множество ожиданий: прежде всего, со стороны школы (он должен проявлять творчество и в то же время следовать утвержденной программе), затем ожидания родителей (он должен пользоваться авторитетом у учеников и при этом быть толерантным) и, наконец, ожидания самих учеников (он должен заслужить авторитет, но при этом любить и понимать их). Не говоря уже о невыполнимой (но подразумеваемой) задаче добиться от всех учеников хорошей успеваемости. Должен, должен, должен… Груз такой ответственности не может не давить. Постоянное напряжение, стресс, агрессия учеников, разочарование и неуверенность в себе неизбежны в работе учителя. Испытывая большие нагрузки и пытаясь совместить множество разных ролей, все больше учителей говорят о том, что им необходима психологическая помощь.

 Работа с 6-7-летними детьми предусматривает обязательный учет их физиологических и психологических особенностей. Маленькие первоклассники стремятся получить признание со стороны взрослого, учителя и пытаются хорошими поступками заслужить это признание. Поэтому школьники гораздо быстрее откликаются на просьбы педагога, чем на жесткие требования.

В первом классе необходимо сформировать в ребенке внутреннюю позицию школьника, а именно: отказ от дошкольного - игрового способа существования, положительное отношение к учебному процессу нового типа отношений со взрослым как с учителем.

Одной из основных задач учителей и психологов, работающих в первом классе четырехлетней начальной школы, является создание условий для успешной **адаптации детей к школьной жизни**.

Следует помнить, что продолжительность адаптационного периода у семилеток увеличивается с трех месяцев до полугода.

 Нормы дошкольного поведения лучше предлагать сначала в форме игры по школьным правилам. Часто школьники испытывают трудности в процессе взаимодействия со сверстниками. Они эмоционально переносят собственные неудачи, но любят критиковать своих ровесников.

 **Адаптация первоклассников**-ответственный этап жизни маленького школьника, учителей, родителей, ведь именно в этот период семилетний ребенок принимает и осваивает школьные нормы, у него формируется интерес к школьной жизни, появляется вера в свои силы, дети взрослеют. Но во время адаптации наблюдается негативная физиологическая реакция детского организма на резкое изменение привычного образа жизни: быстрая утомляемость, нарушение сна и аппетита, возбудимость, раздражительность. Вот почему учителю нужно установить положительный эмоциональный контакт с детьми и их родителями, создать наиболее благоприятные условия для психологической и физиологической адаптации первоклассников к школьной жизни.

 Работа с первоклассниками требует обязательного учета таких особенностей как слабое развитие произвольной сферы, завышенная самооценка, стремление во всем быть первым, превышение границ дозволенного и прочее. Поэтому содержание занятий вводного курса необходимо проводить в соответствии с физическими и психологическими особенностями семилетних детей.

 Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Для родителей первоклассников особенно важно:

 Помочь ребенку вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьник). Сформировать «внутреннюю позицию школьника», представляющей собой сплав познавательной потребности и потребности в общении с взрослым на новом уровне. Для этого нужно беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью. Для успешного школьного обучения, ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах, своих возможностях и способностях. Положительное представление о себе как о школьнике, даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни и твердо встать на позицию школьника, а так же сформирует эмоционально-положительного отношение к школе

 Школьник должен уметь сознательно подчинить свое действие правилу, внимательно слушать и точно выполнять задание, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу. В этом ему могут помочь дидактические игры и игры по правилам. Многие дети только через игру могут прийти к пониманию многих школьных заданий.

 Навыки общения позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя и свои действия со стороны, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности. Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т. п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

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.

  Ребенок в начальных классах должно быть настойчивым. Родителям стоит поощрять его стремление к успеху, незаметно и ненавязчиво помогая. По мере своего развития и зрелости, дети приучаются логически мыслить, привыкают глубоко понимать тему, находить ее разъяснения, приучаются критически осмысливать прочитанное или увиденное. В течение этого периода родители должны воздерживаться от авторитарного отношения к ребенку, а их отношения должны строиться на диалогах - как равный с равным.

В условиях современной жизни первоклассников необходимо приучать самостоятельно каждый вечер мыться в ванне или под душем теплой водой с мылом. Голову надо мыть еженедельно шампунем. Ребенку ежедневно желательно было бы добавлять в блюда кукурузное масло, которое содержит витамин F, недостаток которого приводит к выпадению волос и возникновения дерматозов.

  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. Не заставляйте его сразу же садиться за уроки. 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 должны организовывать выполнение домашних заданий так, чтобы последние у детей занимали меньше времени. 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.

**Советы для родителей первоклассников.**

 **1. Будите своего ребенка спокойно.** Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.

**2. Не торопите.** Умение рассчитывать время - ваша задача, и если это плохо удается, это не вина ребенка.

**3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака**: до школьного завтрака ему придется много поработать.

**4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая**: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок»и т.д. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

**5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?»** . Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте - это не займет много времени.

**6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь,** пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

**7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку,** постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Кстати, всегда не лишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.

**8. После школы не торопитесь садиться за уроки,** необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

**9. Не заставляйте делать все уроки в один присест,** после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Лучше, если они будут подвижными.

**10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой».** Дайте возможность ребенку работать самому. Но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.

**11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь,то..»,** порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

**12. Найдите в течение дня хоты бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку,** не отвлекайтесь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудами.

**13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком**, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом. Не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

**14. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды,** когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников; 3-4 недели для учащихся 2-4 классов; конец второй четверти; первая неделя после зимних каникул; середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

**15. Будьте внимательны к жалобам ребенка** на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

**16. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном**, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

 Учителю необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками.