**Сложности адаптационного периода.**

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни: надо систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя и т.д. Все дети наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников.  
Адаптация — процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей; адекватного опыта.

**Как помочь ребенку адаптироваться в 1 классе?**

* В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.
* Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
* Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
* Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
* Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
* Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

**Возможности детей первого года обучения.**

* 1. Ребенок хочет учиться. Родителям следует стараться поддерживать интерес к учению своего ребенка.
* 2. этот возраст благоприятен для усвоения моральных норм. Нужно воспитывать добрые и полезные привычки в своих детях.
* 3. Ребенок добивается признания со стороны взрослого.
* Используйте этот период для воспитания основных качеств личности.
* 4. Ребенок добивается признания среди сверстников.
* Отрабатывайте это желание стремления к успеху в учебной деятельности.

**Несколько советов психолога**

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к жизни среди одноклассников в школе.

- Не отнимай чужого, но свое не отдавай.

- Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.

- Не дерись без причины.

- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе.

- Играй честно, не подводи своих товарищей.

- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого не проси.

- Из – за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из – за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.