**АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ ЗАСТЕНЧИВЫХ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Поступление в школу – не только большая радость для детей, но и огромные нагрузки, ведь первоклассник осваивает совершенно новый для себя мир. От благополучного адаптационного периода при поступлении в школу в значительной мере зависит эмоциональное состояние ребенка, его дальнейшее отношение к школе, успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка.

Начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей.

Застенчивость в процессе обучения:

- может послужить преградой для качественного усвоения материала;

- наносит ущерб психоэмоциональному здоровью ребенка.

Несмотря на значимость проблемы, ей не уделяется достаточного внимания. В науке довольно мало исследований, посвященных застенчивым детям (Белоусова А.Б. , Галигузова Л.И., Зимина И. А., Куницына В.К. и др.), хотя проблема застенчивости и порожденных ею трудностей коммуникации является актуальной для нашего времени. Она мешает детям радоваться общению со сверстниками, не дает чувствовать себя полноценным членом общества из-за всевозможных комплексов, создает препятствия для успешной адаптации к школе. Взрослые должны быть очень внимательными к детям, в такой значимый, переломный этап жизни – поступление в школу. Важно понимать, как лучше помочь первоклассникам, какие условия необходимо создать, чтобы содействовать их освоению в новой школьной среде.

Рекомендации для педагогов по созданию психолого-педагогического сопровождения застенчивых первоклассников в период адаптации

1)Составление оптимального годового календарного учебного графика, позволяющего равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников.

2)Определение «облегченного» дня в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности).

3)Желательны ежедневные прогулки на свежем воздухе.

4)Ежедневный спортивный час в группе продленного дня.

5)Обеспечение удобного рабочего места за партой в соответствии с ростом, состоянием слуха и зрения.

6)Расположение парт в классе должно происходить так, чтобы была возможность использования фронтальных, групповых и парных работ учеников на уроке.

7)Максимальное обеспечение двигательной активности учеников.

 8)Проведение физминуток.

 9)Проведение динамической паузы на свежем воздухе продолжительностью 40 минут в середине учебного дня

**Формирование учебно-познавательной деятельности, с учетом индивидуальных особенностей застенчивых первоклассников**

1. Значительное использование игровых методов в учебной деятельности
2. Организация сотрудничества на уроке: дискуссии, беседы, полилоги
3. Организация групповой работы застенчивых учеников с незастенчивыми
4. Частое одобрение, похвала застенчивых учеников (даже за незначительные достижения)
5. Выбор партнера по парте в зависимости от личностной симпатии
6. Выход к доске, в первые месяцы обучения, только по желанию учеников
7. Создание «ситуации успеха», решение посильных задач
8. Рефлексия, через оценку собственной деятельности и деятельности одноклассников, с акцентом на положительные результаты
9. Занимательность на каждом уроке: необычное начало урока, использование музыкальных фрагментов, юмористические минутки
10. Организация совместных игр (всех учеников класса) на перемене.

**Просвещение родителей**

1.Не осуждайте детский интерес к игрушкам, так как первоклассник еще стоит на переломном моменте перехода от дошкольного возраста к школьному.

2.Поощряйте учебную деятельность ребенка, придавая ей большую значимость, прививая к ней положительное отношение.

3.Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка, его успехам и неудачам в учебной деятельности, укрепляя своим поведением учебную мотивацию первоклассника (так как родители для ученика – авторитет). Чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, надо, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах ребенку необходимо ощущение собственной успешности.

4.Поощрение должно быть конкретным: хвалить не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности.

5.Оценки, которые получает ребенок, не должны влиять на отношение к нему его родителей. Ребенок должен понимать: иногда у него что-то не получается, но при этом он сам не становится плохим.

6.Школьная жизнь – это не только радостные моменты: иногда малыш бывает грустным, рассерженным, обиженным на школу, учителя, одноклассников. Здесь важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Ему необходимо родительское понимание. Его нужно внимательно выслушать, признать, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным. Таким поведением родители помогают первокласснику освободиться от гнетущих мыслей и чувств.

7.Школьный режим – большая нагрузка, поэтому необходимо дома создать ученику щадящий режим: дневной сон, ограничения в просмотре телевизора, ограниченное время, проводимое за компьютером.

8.Хорошо помогают снять напряжение (из-за школьных нагрузок) бег, подвижные игры, плавание.