***Адаптация первоклассника к школе.***

Начало школьного обучения – важнейшая веха в жизни каждого ребенка и его родителей. Как правило, дети к 6-7 годам проявляют интерес к статусу ученика и готовность примерить на себя эту роль. Но эта готовность и все радужные надежды, связанные малышом со школой, часто разбиваются о стену стресса, с которым неизбежно сталкивается каждый новоиспеченный первоклассник. Перемена условий жизни, режима дня, типа ведущей деятельности требует колоссального напряжения всех ресурсов организма. В помощь детям, впервые переступившим школьный порог, приходят специальные программы адаптации первоклассников, создаваемые и совершенствуемые педагогами и психологами. Но для наиболее успешной и быстрой адаптации важно и активное участие в ней родителей, которые могут оказать ребенку необходимую помощь и поддержку в этот переломный для него момент.

Что такое адаптация?

Адаптация – это приспособление организма к новым условиям существования. Адаптация первоклассников к школе длится от 2 до 6 месяцев и состоит из трех основных компонентов:

Психологическая адаптация первоклассников. В школьном коллективе ребенок более отчетливо начинает ощущать себя, как личность. У него формируется самооценка, уровень притязаний относительно успехов в учебе, нормы поведения с окружающими. Также важным моментом является переход от игровой деятельности, как ведущей, к учебной. У всех детей разный уровень начальной академической подготовки, поэтому во избежание возникновения психологического дискомфорта, от отметок на период адаптации первоклассников лучше воздержаться.

Социальные особенности адаптации первоклассников к школе. Ребенок приспосабливается к новому коллективу, учиться общаться, решать возникающие межличностные проблемы и конфликты. Нужно помочь ребенку правильно реагировать на сложности в общении и преодолевать их.

Физиологическая адаптация первоклассников. Учеба влечет за собой кардинальные изменения образа жизни ребенка, в том числе и его физической составляющей. Малышу непривычно высиживать подолгу на одном месте, ему не хватает привычной физической активности и свободы действий. Важно правильно организовать режим дня, чередуя нагрузки с отдыхом.

Рекомендации по адаптации первоклассников для родителей

Для того чтобы сообща преодолеть все трудности адаптации первоклассников к школе, важно проявить участие и понимание. Следование простым советам помогут вам и вашему ребенку с честью пройти все испытания началом учебной деятельности, и станет залогом дальнейших успехов. Не следует перегружать ребенка, дайте возможность ему еще какое-то время оставаться таковым. Желание родителей охватить все и сразу часто приводит к тому, что ребенок, занятый в дополнительных кружках и секциях, постоянно переутомляется, что ведет к снижению эффективности учебной деятельности, замкнутости и раздражительности. Поэтому, если спорт или музыка так важны, по возможности старайтесь избегать продленки в первом классе, поскольку она станет для ребенка дополнительным стрессовым фактором; ребенок должен отдыхать. Не заставляйте его садиться за уроки сразу после школы – ему нужно время на восстановление концентрации внимания. Лучшим вариантом отдыха после занятий станет активная прогулка, также важен для первоклассников дневной сон. Оптимальным временем для выполнения домашних заданий является вечер – с 17 до 19 часов;

хвалите ребенка как можно чаще. Забытая строчка стихотворения или помарки в тетрадке не повод снижать ребенку самооценку трудности адаптации первоклассников к школе своей критикой;

внимательно выслушивайте рассказы ребенка о школе, давайте обратную связь. Если первоклассник говорит о чем-то, значит для него это действительно важно, и, следовательно, это стоит и вашего внимания;

внимательно наблюдайте за ребенком – если у него нарушился сон, аппетит, пропало желание идти в школу, это верный признак того, что адаптация проходит не совсем гладко;

создайте комфортную атмосферу во всем, что касается школы – начиная от выбора пенала, заканчивая прической. С учебным заведением должно быть связано максимум положительных эмоций и тогда малыш не преминет порадовать вас успехами.