Соловьева Светлана Александровна,

учитель начальных классов

ГБОУ г.Москвы Гимназия №1619 им.М.И.Цветаевой

**Проблемы школьной адаптации первоклассников**

**Советы родителям**

Наступил долгожданный день – 1 сентября – и ваш ребенок стал первоклассником. Казалось бы, к этому моменту долго готовились и сам ребенок, и вы, его родители. Но начало обучения в школе часто бывает сопряжено с множеством самых разных психологических проблем.

Это и неумение долго и сосредоточенно работать, сидеть без движения, это и возникновение повышенной капризности, раздражительности, нервозности, это и трудности, связанные с изменением режима. Период адаптации может длиться довольно долго, особенно если родители не только не помогают своему первокласснику, но еще и постоянно повышают требования, ругают за каждую ошибку, заставляют переделывать письменные работы. В этот период нужно обязательно прийти к ребенку на помощь, иначе вследствие неразрешенных проблем может возникнуть стойкая нелюбовь к школьным занятиям, которая будет сопровождать ребенка во время всего периода обучения в школе.

**Адаптация первоклассников к школе**

От того, насколько благоприятной будет обстановка в семье в период поступления ребенка в школу, зависит скорость адаптации первоклассников к школе. Родители четко должны усвоить правило: как бы трудно ни было в школе, дома малыш должен иметь возможность расслабиться и отдохнуть. Здесь должны царить постоянная доброжелательность и поддержка. Даже если вы знаете, что ребенок допустил ошибку, что он не справился с какими-то заданиями учителя, дома он всегда получит возможность быть выслушанным и понятым. Будет ли он любить свою учебу на протяжении всех школьных лет – это напрямую зависит от теперешнего поведения родителей и формирования у ребенка позитивного отношения к школе.

**Программа адаптации первоклассников**

Программу адаптации первоклассников можно условно разделить на физиологическую, психологическую и социальную. Что касается физиологической части адаптации, то она не мыслима без достаточно четкого режима дня, который должен быть максимально приближенным к привычному. В первые два-три месяца обучения стоит ввести хотя бы кратковременный дневной отдых. Постарайтесь не оставлять ребенка в группе продленного дня, ему необходимо расслабиться в привычных домашних условиях.

Погуляйте с ним подольше, подышите свежим осенним воздухом. Заниматься дома по рекомендации учителя повторением изученного в школе не стоит сразу после возвращения домой, но и не следует оставлять занятия на поздний вечер. Оптимально заканчивать все занятия еще до момента, когда дома собирается вся семья. Вначале стоит помочь ребенку в выполнении заданий. Но по мере его привыкания, старайтесь оставлять ему больше времени и простора для самостоятельных занятий, сводя все только к заключительной проверке.

Вечернее время лучше всего посвятить свободному времени, играм, общению с домочадцами. Перед сном учите ребенка собирать портфель на завтра, готовить одежду. Спать ребенка нужно укладывать пораньше, даже если в вашей семье это не принято. Полноценный сон помогает быстрее восстановить нервную систему, справиться со стрессом, избежать возникновения заболеваний, которые так характерны для этого периода.

**Психологическая адаптация первоклассников**

Показателем благоприятной психологической адаптации является тот факт, что ребенок идет в школу с радостью, с удовольствием собирает портфель, охотно рассказывает обо всех событиях, которые происходят с ним в школе. Обратная реакция показывает, что ученик еще не адаптировался и нуждается в помощи.

Старайтесь вникать во все проблемы, о которых вам говорит ребенок. Не стоит его высмеивать, стыдить, а тем более, приводить в пример тех детей, которые лучше справляются с процессом обучения. Как показывает практика, это приводит лишь к раздражению, нежеланию делиться с родителями своими переживаниями и затаенной ненавистью к более успешным одноклассникам.

Старайтесь чаще хвалить ребенка, даже за самые небольшие и незначительные успехи. Не стоит приучать ребенка равняться на кого-то, ведь у каждого свои возможности и способности. Хвалите ребенка за то, что он научился тому, чего раньше не знал, лучше прочел, лучше написал.

Помогайте ему, если он с чем-то не справляется, учите и показывайте, но при этом не делайте все за него, формируйте навыки самостоятельной работы.

**Социальная адаптация первоклассников**

Пожалуй, это самый сложный этап, особенно у тех детей, которые не посещали дошкольных учреждений. Как научить ребенка ладить с одноклассниками, находить себе друзей, избегать конфликтов?

И здесь на помощь могут прийти родители. Выслушивайте внимательно все жалобы и просьбы ребенка, возможно именно этот период наиболее важен в формировании последующего доверия и зарождения дружбы между детьми и родителями. Старайтесь в беседе с ребенком найти справедливые пути выхода из конфликтных ситуаций. В случае необходимости, встречайтесь с родителями тех детей, с которым общается ваш малыш, обращайте внимание учителя на некоторые моменты, которые тревожат или беспокоят вашего ребенка.

Всегда помните о том, что только вы можете защитить и уберечь вашего ребенка, но также только вы можете научить его уважать и оберегать других.

**Сроки адаптации первоклассников к школе**

Обычно сроки адаптации первоклассников к школе колеблются от трех месяцев до года. Кто-то привыкает к школе очень быстро, другим требуется больше времени. Все зависит от обстановки в семье, от поддержки родителей.

Если ребенка хвалят, если у него получается выполнять то, что требуется, то процесс адаптации будет значительно короче и пройдет мягче. Не жалейте потраченного времени и усилий, ведь именно в этот период вы закладываете и формируете отношение к учебе, которое отразится на всей дальнейшей жизни вашего ребенка.