**Школьная адаптация**

Поступление в школу — это сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется весь привычный уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Каждодневные учебные занятия требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы, и для ребенка шести-семи лет это большая нагрузка. А ведь многие еще получают дополнительное образование – посещают секции, кружки. И привычная нагрузка в несколько раз увеличиваются.

Именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению в целом. Первые 2-3 месяца происходит адаптация к школе.

Необходимо чтобы ваш первоклассник привык к высиживанию всего урока в одной позе, делать не то что ему хочется, а то что требуют от него, удерживать внимание длительное время на речи учителя, сдерживать вслух свои эмоции и мысли.

Кроме того, ребенку предстоит влиться в новый коллектив, установить контакты с педагогами и другими детьми, и для многих детей это настоящее испытание.

Новый режим, школьные обязанности, требования дисциплины и нормы поведения в школе – все это трудно для первоклассников.

И уровень интеллектуального развития здесь не играет роли, даже дети с высоким уровнем с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

Адаптация проходит по-разному. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливыми, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания. Может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей. Часто именно в сентябре многие ребята болеют, так как напрягают почти все свои системы и тратят большую часть ресурсов организма.

В этот период ребенок приобретает новую социальную роль – он теперь «ученик». Меняется его самосознание, он переоценивает ценности, т.е. то что становится ближе к учебе является уже более ценным.

К концу дошкольного возраста дети утрачивают непосредственность и ситуативность реакций. Их поведение становится более независимым от воздействий среды, более произвольным. Появляется обобщение переживаний – например когда в дошкольном возрасте ребенок столкнулся с неудачей на занятии или неприятным комментарием о его внешности, он обидится, но на личность в целом это не повлияет. В возрасте же 6-7 лет цепь неудач (в учебе или в общении) могут стать причиной комплекса неполноценности. Поэтому первый год в школе без оценочный, здесь важно именно качество работы ученика. И родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Для нормального развития психики ребенку необходимо чувство защищенности. В трудную минуту помогите, защитите, не отталкивайте своего малыша. Ребенок в этом возрасте еще не способен себя оценить, оценить результаты своей работы. Он оценивает только свои усилия. Если он старался, то все, что он сделал, ему нравится. Будьте осторожны, оценивая работу первоклашки. И еще, в силу незрелости мозга ребенок пока очень плохо понимает юмор. Поэтому его нельзя поддразнивать, а подшучивать над ним нужно очень осторожно

**Как помочь**

Звучит банально, но главное — это **родительская любовь, ласка и забота**. Ребенок как никогда нуждается в них. Когда в семье комфортная психологическая обстановка, то ребенку легче адаптироваться к школе, а семейные неурядицы — враг успешной адаптации ребенка к школе

 В период адаптации к школе дети часто начинают вести себя «как маленькие»: капризничают. К этому нужно отнестись с пониманием: просто в этот период ребенок хочет убедиться, что он по-прежнему в безопасности, что мама и папа всегда рядом.

 **Адаптация ребенка к школе проходит значительно лучше, если родители активно участвуют в процессе.** Можно помогать собирать ребенку вещи с вечера, тогда утром ему не нужно будет торопиться. Если есть возможность, лучше отводить ребенка в школу, а не отпускать его самого. Ребенку будет приятно, если мама или папа проведут его до самого класса.

Многие первоклассники берут с собой в школу игрушки. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что играть можно только на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Они с трудом включаются в игры, не могут сблизиться с одноклассниками. Это будет позже. А пока пусть будет рядом любимая игрушка.

**Признаки успешной адаптации:**

 Первый признак —это когда ребенку нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

 Второй признак — насколько легко ребенок справляется с программой. Если ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не давать ему поддаваться унынию.

 Третий признак — это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, когда он пробует сам выполнить задание, и если не получается только тогда просит помощи взрослых. Часто родители слишком усердно «помогают» ребенку, а получается противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

 Четвертый, самый важный, признак адаптации - это удовлетворенность ребенком межличностными отношениями — с одноклассниками и учителем. Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Но надо помнить что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. И от того, какую нишу займет он при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе.

**Советы родителям будущих первоклассников:**

 **1.** Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.

 **2.** Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

**3**. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «Смотри, не балуйся!» или «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов — у него впереди трудный день.

**4.** Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

 **5**. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

 **6.** Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку», постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. И всегда выслушивайте обе стороны и не торопитесь с выводами.

 **7**. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. С 14–16 часов низкая работоспособность.

 **8**. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10–15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

 **9**. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка «Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!». Похвала необходима (даже если не очень получается).

 **10.** В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то ...».

 **11**. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

 **12**. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него.

**13.** В течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это - первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

 **14**. Учтите, что даже «совсем большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную работу.

 **15**. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

И помните, самое главное – это родительская любовь, ласка, забота и терпение. Это то, что поможет вашему ребенку в этот новый для него этап жизни.