**Адаптация первоклассников к условиям школы**

Адаптироваться к школе для первоклассника — задачка не из легких. Происходит это у всех по-своему и, увы, не всегда гладко. И если «не гладко» (это называется дезадаптацией), то есть с нарушением механизмов «приспособления к школьной реальности».

Для того чтобы с самых первых уроков создать у первоклашек позитивное отношение к школе, и чтобы дети наиболее благополучно прошли этап адаптации к школе, который является переломным в жизни первоклассника и решить непростые проблемы которые могут возникнуть у детей.

Еще недавно я был маленьким. Но вот я – школьник. Верите ли вы в своего ребёнка дорогие родители?

Ребёнку сейчас очень сложно – столько всего нового. Помогаете ли вы своему ребёнку.

Если ребёнок с утра не успевает собраться в школу, это не полностью его вина. Вставайте вовремя, готовьте всё с вечера.

Учитель говорит, что собранность и ответственность мои лучшие помощники. Помогите ребёнку овладеть ими, наши ответственные родители. У ребёнка должны быть обязанности дома, помощь родителям: например, в уборке своей комнаты, игрушек, присмотр и игры с младшими сестрами и братьями, или помощь старшим.

В школе ребёнку нужно делать все самому. Позвольте и дома ребёнку выполнять поручения и следить за школьными вещами самому. Не позволяйте ребёнку перекладывать свои обязанности на вас дорогие родители. Т.е. не нужно выполнять домашнее задание за ребёнка от вас необходима небольшая помощь и контроль за правильным выполнением заданий.

**Ребёнок всё сможет с вашей поддержкой и любовью.**

**Начало обучения в школе** – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане.
Это не только новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

**Рекомендации родителям по адаптации первоклассника к школе**

Адаптация ребенка к школе — довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.
  Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

**Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.**

**Совместные усилия** учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

**1.** Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

**2.** Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

**3.** Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

**4.** Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

**5.** Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

**6.** Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за ошибки. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

**7.** Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

**8.** С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге, никогда не обсуждайте педагога в присутствии вашего ребенка.

**9.** Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

**10**. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

**11.** Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

**12.** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Несколько коротких правил**

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

— Признавайте права ребенка на ошибки.
— Думайте о детском «банке» счастливых воспоминаний.
— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.