

## Первый класс и адаптация к школе: 6 советов психолога для родителей первоклассников

*В этом году в школы нашего района придут 276 первоклассников. Многим родителям кажется, что самое сложное в первом классе уже позади. Школу выбрали, 1 сентября пережили, с детьми ребенок подружился, родительское собрание прошло— вроде бы все, можно вздохнуть с облегчением. Но психологи советуют оставаться начеку.*



Начало обучения в школе — это не только учеба, новые знакомые и впечатления. Это новая среда и необходимость подстраиваться под новые условия деятельности, включающие в себя физические, умственные, эмоциональные нагрузки для детей. Чтобы привыкнуть к новой среде, ребёнку необходимо время— и это не две недели и даже не месяц. Специалисты отмечают, что первичная адаптация к школе продолжается от 2 месяцев до полугода. При этом общих рецептов быть не может, адаптация— длительный и индивидуальный процесс и во многом зависит от:

-личностных особенностей ребёнка;

-степени готовности к школе (не только интеллектуальной, но и психологической, и физической);

-от того, достаточно ли малыш социализирован, развиты ли у него навыки сотрудничества, посещал ли он детский сад.

**Признаки успешной адаптации к школе.** Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, хорошо отзывается об учителях и ровесниках, без напряжения выполняет домашние задания, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня для него комфортен (не плачет по утрам, нормально засыпает вечером и т.д.). У ребенка нет страхов по поводу сверстников и учителей, он адекватно реагирует на замечания учителя.

**Признаки дезадаптации.** Вы часто видите ребёнка уставшим, он не может заснуть вечером и с трудом просыпается утром. Ребёнок жалуется на одноклассников, на требования учителя. Ему сложно соответствовать школьным требованиям, он внутренне сопротивляется, капризничает, обижается. Обычно такие дети испытывают трудности в учебной деятельности. Лишь к концу первого полугодия при помощи работы педагога, педагога- психолога, родителей они адаптируются к школьной среде.

Часто бывает, что внешние проявления у детей одинаковые — чаще всего это слезливость, обиды, усталость,— но имеют совершенно разные причины. И с ними надо разбираться индивидуально.

Довольно часто родители по незнанию **усложняют жизнь** первоклассников тем, что:

-загружают новыми кружками (в период адаптации они могут привести к перегрузкам; лучше оставить лишь то, что малыш давно знает и умеет);

-резко меняют отношения в семье ("Ты теперь большой, должен сам мыть посуду" и т.д.)

Вы встречали родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!" Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.

Как помочь ребенку?

-В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.

-Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.

-Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.

-Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

-Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.

-Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них – лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребенка.

Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут!