Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.

При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой их этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Отчетливые изменения в период поступления ребенка в школу проявляются в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач.

Адаптация – это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Адаптация ребенка к школе довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

**Первая группа** детей адаптируется примерно к концу октября. У этих детей хорошее настроение, они активны, общительны, приобретают новых друзей, выполняют требования учителя. Иногда, правда, отмечаются трудности либо в отношениях с учителем, либо в общении с детьми, но это проходит к концу первой четверти и дети полностью осваивают новый статус ученика, новые требования и новый режим.

**Вторая группа** детей адаптируется по времени дольше. Эти дети не могут принять новую ситуацию в их жизни и систему обучения с ограничениями и правилами. Такие школьники могут играть на уроках, не реагировать на замечания учителя или реагировать слезами, обидами. Эти дети могут испытывать трудности в усвоении школьной программы. И лишь к концу первого полугодия они способны принять правила школы и следовать процессу обучения.

**Третья группа** – дети, которые не осваивают учебную программу, у них наблюдаются негативные формы поведения и отрицательные эмоции. Они часто «срывают» уроки, идут на конфликт с учителем и сверстниками. Если вовремя не разобраться с причинами такого поведения, не скорректировать эти затруднения адаптации, то все это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка дезадаптации и трудностей обучения.

Для того, чтобы адаптация у наших детей проходила безболезненна, мы помогаем познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

Потому что для них особенно важно:

**вжиться в позицию школьника (поэтому важно показать различие: школьник – не школьник).** Для этого нужно беседовать с ребенком о том, зачем нужно учиться, что такое школа, какие в школе существуют правила. Ребенок должен быть достаточно уверен в себе, в своих силах.

**понимать, что такое оценки,** самооценки деятельности и различные ее критерии: правильность, аккуратность, красота, старательность, интерес и выработать вместе с ребенком способы, как все это можно достичь;

**научить ребенка задавать вопрос;**

**развивать у детей способность управлять своими эмоциями**, то есть развитие произвольности поведения. Школьник должен уметь внимательно слушать и точно выполнять задание, предлагаемые в устной форме и по зрительно воспринимаемому образцу;

**развивать навыки общения.** Навыки общения позволят адекватно действовать ребенку в условиях коллективной учебной деятельности.

Не стоит удивляться, если через какое-то время родители детей, не имевших разнообразного опыта общения со сверстниками, столкнутся с их нежеланием ходить в школу, а также с жалобами на то, что их все обижают, никто не слушает, учитель не любит и т.п. Необходимо научится адекватно реагировать на такие жалобы. Прежде всего, покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя. Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае. Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь. Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, продолжить ходить в школу, показать искреннюю веру в его возможности.

**Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?**

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка:

Воздержитесь от критики, даже если он плохо пишет, медленно считает или неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, усилит его проблемы.

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

Поощряйте и хвалите ребенка за его действия и никогда не сравнивайте своего ребенка с другими. Это может привести либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки.

Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Вспомните, какими вы были в детстве!

Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть!

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

В первый школьный год откажитесь от посещения новых дополнительных кружков, они могут привести к перегрузкам. Лучше оставить то, что ребенок уже знает или перенести кружки на второй год обучения.

Не нагружайте ребенка в период адаптации домашними делами, это можно сделать чуть позже.

**Признаки успешной адаптации школьника**

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, устанавливает контакт с учителем, без напряжения выполняет домашнее задание, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня. Он не испытывает страхи и адекватно реагирует на замечания учителя. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?», решительно отвечает «нет!». Успех адаптации ребенка в школе во многом зависит от родителей, а учитель и педагог-психолог обязательно помогут.

**Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников**

1. Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

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

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

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

5. 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.

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

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.

8. 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.

9. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

10. Помните, что 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.

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

12. 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.

**Советы родителям первоклассников**

**Совет первый**: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку – это ваше внимание. Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).

**Совет второй**: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

**Совет третий**: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.

**Совет четвертый**: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно это важно для детей, не посещавших дошкольные учреждения. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.

**Совет пятый**: помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму. Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.

**Совет шестой**: мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями. Только помните – не может быть ничего важнее здоровья вашего ребенка.