**Первый раз – в первый класс!**

**Адаптация первоклассников**

Прошел почти месяц с тех пор, как нарядные первоклассники нашего города переступили порог школьных зданий в совершенно новой для них роли - роли учеников, настоящих школьников. Сколько радости было написано в этот момент на детских лицах, как счастливы были родители в ожидании превращения недавних дошкольников в разумных, ответственных и необыкновенно умных учеников. И только педагоги, умудренные опытом, могли предположить, как нелегок путь превращения неразумной куколки в прелестную бабочку.

Первые дни ребенка в школе очень важны для первоклассника и его родителей. Период адаптации может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребёнка, характера взаимоотношений с окружающими, типа учебного заведения (а значит, и уровня сложности образовательной программы), а также от степени подготовленности ребёнка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мам, пап, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребёнок адаптируется к новым условиям.

По каким признакам вы можете определить, что процесс адаптации ребенка к школе протекает успешно?

Во-первых, это удовлетворённость ребёнка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Второй признак - насколько легко ребёнок справляется с программой. Если ребёнок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети (как и взрослые) разные. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успехе, не дать ему поддаться унынию, иначе бороться с апатией придётся очень долго.

Следующий признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребёнка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому.

Немаловажным признаком того, что ребёнок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворённость межличностными отношениями - с одноклассниками и учителями.

**Можем ли мы, взрослые, помочь ребенку в этот трудный период? Безусловно, да!**

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребёнку, - 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 событием за весь день! Если ребёнок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чём малышу нужна ваша помощь, о чём следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребёнком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребёнку период адаптации. Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница нередко затмевает и маму, и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюблённость» ребёнка. Сотрудничайте с учителями вашего ребёнка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас как родителей есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребёнок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу»; это значительно усложнит ребёнку адаптационный период, подорвёт спокойствие ребёнка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.

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

Совет четвёртый: помогите ребёнку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно ваша помощь понадобится, если ребёнок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребёнка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребёнку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребёнка домой, на простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребёнка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребёнок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.

Не стоит впадать и в другую крайность. Семилетней девочке важно быть красивой не меньше, чем её маме. Даже если вы не можете часто покупать вашему ребёнку новую одежду, в ваших силах позаботиться об аккуратном виде детских нарядов. Пусть хвостики будут модными, а резиночки для волос – яркими. На вашего чистенького, аккуратного, ухоженного ребёнка одетого в симпатичную и удобную одежду, будет приятно смотреть. Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

Совет пятый: помогите ребёнку привыкнуть к новому режиму жизни. Ребёнок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребёнок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряжённому рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребёнка. Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваши дочь или сын нуждаются в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время. Позаботьтесь о здоровье вашего ребёнка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьёзно, чем раньше.

 Взрослые, все без исключения, всегда в душе безмерно рады успехам своих детей. Ради этих успехов они готовы пойти на очень многое. Так давайте же постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым ребёнком в школьном мире, были для самого ребёнка и членов его семьи радостными и уверенными! С помощью мудрых и доброжелательных педагогов, психологов и родителей ребёнок быстро освоит этот новый, интересный мир. А школа и вы лично обязательно приобретёте в лице друг друга друзей и союзников.

Шахова Е.Ю., педагог-психолог МБОУ СОШ № 14