**Помощь родителя ребенку в адаптации к школе**

**Адаптация к школе** – процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Период адаптации ребенка длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от разных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, степени подготовленности его к школе и т.д.

Начало обучения ребенка в первом классе - сложный и ответственный этап в его жизни, так как в это время происходит очень много изменений :

* Игра, как ведущий вид деятельности ребенка в дошкольном детстве, заменяется на учебную деятельность.
* Меняется социальное окружение ребенка.
* Меняется социальная роль ребенка с дошкольника на ученика, повышаются требования к его самостоятельности и ответственности.
* Ужесточаются требования к дисциплине и саморегуляции поведения детей во время урока, требования к произвольности внимания.
* Изменяется режим дня ребенка (увеличиваются умственные нагрузки, увеличивается доля самостоятельного планирования и распределения времени).
* Ограничивается двигательная активность детей на уроках , увеличивается статичная нагрузка на позвоночник.

**Трудности при адаптации к школе:**

* **Проблемы со здоровьем**: переутомление, соматические заболевания, снижение зрения, искривление позвоночника, жалобы на головную боль, слабость, вялость.

**Как помочь?** Соблюдение требований к освещению в комнате во время выполнения домашнего задания, контроль за позой ребенка во время выполнения уроков, правильное питание, закаливание, профилактическая гимнастика для глаз и мелких мышц рук (пальчиковая гимнастика) Подбирать ребенку удобную одежду и обувь в соответствии с тепловым режимом в кабинете, после учебы дать ребенку поспать, поле сна дать возможность подвигаться, поиграть в подвижные игры, прогуляться. Не садить за уроки сразу после школы! Консультации с психиатром, офтальмологом, неврологом, педиатром.

* **Повышенная тревожность**(боязнь ошибиться при ответе на уроке, потерять авторитет в классе из-за неуспеваемости, быть непринятым в коллективе).

**Как помочь**? Повышать уверенность ребенка в собственных силах; подбадривать; дать ребенку понять, что каждый имеет право на ошибку; помогать преодолеть нерешительность при поиске друзей.

* **Нежелание ходить в школу**(из-за утомления, отсутствия интереса к знаниям, ограничения игровой деятельности, конфликтов с одноклассниками и другого).

**Как помочь?**Искренне интересоваться жизнью ребенка в школе, каждый день спрашивать ребенка: «Что сегодня было интересного в школе?» «Что показалось сложным?» «Что не понравилось?» «С кем из ребят общался?». Беседовать с классным руководителем о поведении ребенка на уроках и переменах, о взаимоотношениях с одноклассниками, повышать интерес ребенка к школе, обосновывать важность учения для жизни человека. Обращаться к чувствам ребенка (Тебе тяжело в школе? Ты устал? Тебе не нравится? Ты волнуешься? Ты стесняешься? Ты боишься? И т. д.)

* **Неуспеваемость из-за неусидчивости, частой отвлекаемости, невнимательность на уроках**(выкрикивания с места, выход из класса во время урока без разрешения, ходьба по классу во время урока, разговоры на уроке с одноклассниками).

**Как помочь?**Вовлекать ребенка в спокойные виды деятельности, требующие повышенной усидчивости, ограничивать чрезмерную активность ребенка вербально; направлять чрезмерную активность ребенка в конструктивное русло (уборка в доме, спорт, помощь в саду, помощь на кухне и т.д.), проводить беседы о роли внимательности на уроке; повторять правила поведения на уроке и контролировать их соблюдением через беседы с учителем.

*Первые 4-6 недель в школе для первоклассников тяжелые, поэтому родители должны помочь своему маленькому ученику адаптироваться к новым условиям.*

* **Составьте примерный режим дня для ребенка**и повесьте на стену (лучше с картинками). В таком случае ребенок сможет спокойно собраться в школу без спешки и ничего не забудет.
* **Утром будите ребенка спокойно.**Проснувшись, он должен увидеть улыбку на вашем лице и услышать ваш ласковый голос. Не дергайте ребенка по пустякам и не подгоняйте его с самого утра. Чтобы не возникало спешки, рассчитайте время, необходимое для того, чтобы собраться первокласснику в школу. Если он не успевает, на следующий день разбудите его чуть раньше.
* **Следует покормить ребенка завтраком**, но, если почему-то он не хочет есть, не заставляйте. Лучше дайте завтрак с собой. По дороге в школу не говорите фраз типа: «Смотри, не балуйся!» или «Попробуй только принести сегодня замечание!» Лучше пожелайте ребенку успехов и подбодрите его добрым словом.
* **Не забрасывайте сразу после школы ребенка вопросами**, а дайте ему возможность расслабиться. Если же он хочет поделиться с вами чем-то важным, не отмахивайтесь от него, выслушайте, ведь это не займет много времени. Если ваш ребенок чем-то расстроен, не допытывайте причину, просто обнимите или поцелуйте его. Возможно, он расскажет позже, или осторожно поинтересуйтесь через некоторое время сами.
* **Дайте понять ребенку, что вы его любите за то, что он просто есть**, а не за то, что он успешен в учебе или в чем то другом. Говорите ему что вы его любите, не смотря на все трудности и проблемы в школе. Ребенок должен всегда чувствовать себя любимым и принятым, тогда ему намного легче будет справиться со всеми трудностями и проблемами, преодолеть все страхи и волнения.

***Каковы признаки успешной адаптации?***

1)    Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

2)    Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

3)    Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию.

4)    Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой 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.

5)    Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем.

Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своих учебных годах. Он будет понимать, что его родители тоже были в такой ситуации, как и он. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу. Учите ребенка испытывать чувства и уметь их называть. В дальнейшем вам будет легче понять причину неудач первоклассника.

Любите своего ребенка таким, какой он есть! Ребенок должен понимать и чувствовать, что родительскую любовь нельзя «купить» хорошими оценками или поведением. Говорите слова любви и чаще обнимайте, чтобы не возникло ощущение, что родительская любовь уже не для школьников.

Уважайте своего ребенка. Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношения к нему. Не критикуйте за плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме. Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.

Эти рекомендации помогут вам не потерять доверие, хорошего отношения, понимания и любви со своими детьми. Будут способствовать повышению самооценки, уверенности в себе, что однозначно доставит вам радость и гордость за своего ребенка.

В случае если вы заметили у вашего ребёнка первые признаки дезадаптации, не стесняйтесь обратиться за советом и консультацией к классному руководителю или школьному психологу.